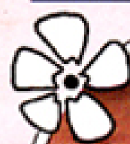
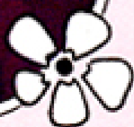
மங்கையர் மலர்



பெண் குழந்தைக்கு 'மவுசு' ஏறப் போகிறது!



மங்கை



2 X 2 பாலியஸ்டர் ஷிப்பான் கேம்பிரிக்



ப்ளவுஸ் துணிகள்

Veena Textiles Limited

CORP. MEDIA MEN/VTL/309

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் '96

நீங்கள் விரும்பிப் படிக்கும் தொடர் அம்சங்கள்....



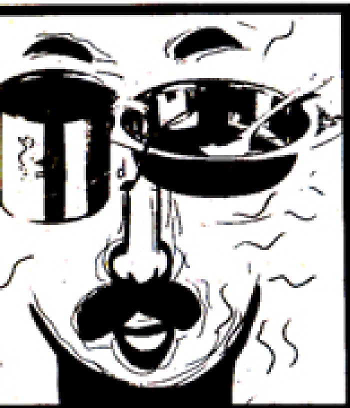
தன்னம்பிக்கைக்கு....

மலர் : 16

இதழ் : 3



சிறுகதைகள்....



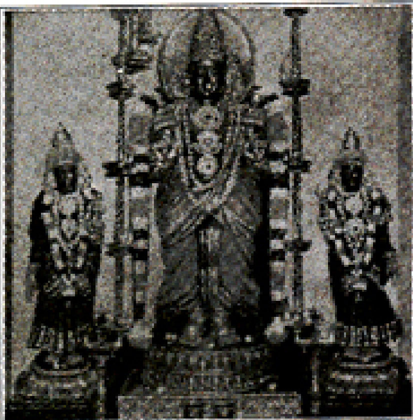
மருத்துவம் அறிய....



கொசுறாக....

கிழக்கில் உதித்து மேற்கில் மறையும் சூரியன் நம்மிடையே உறைவதேன்?

தனது மற்ற எட்டுக் கிரஹங்களுடன் சூரியனார் கோயிலை உறைவிடமாகக் கொண்டிருக்கிறார் சூரிய பகவான். சூரியனார் கோவில் தஞ்சாவூர் ஜில்லாவில் – மயிலாடுதுறை ரயில் மார்க்கத்தில் ஆடுதுறையிலிருந்து இரண்டாவது கிலோமீட்டரில் உள்ளது. நவக்கிரஹங்களுக்கென்றே தனியாக அமைந்த இக்கோயில், கட்டட அமைப்பிலும் வேலைப்பாடுகளிலும் ஒப்பற்று விளங்குகிறது. இங்கு முக்கிய தெய்வம் சூரிய பகவான். மற்ற எட்டுக் கிரஹங்களும் அவரைச்சுற்றி தனிக்கோயில்களுடன் அமைந்துள்ளன. வரலாற்றின் படி, வான சாஸ்திரம் மற்றும் ஜோதிடக்கலையில் வல்லவர் காலவர் என்ற மாமுனிவர். ஒருநாள் அவரை ஒரு இளம் சந்நியாசி அணுகி நீங்கள் என்றாவது உமது ஜாதகத்தை ஆராய்ந்ததுண்டா என்று வினவினார். ஆச்சரியமடைந்த காலவர் தாங்கள் யார் என்று வினவ இளம் சந்நியாசியாக வந்த காலதேவன் அவருக்குத் தமது உருவத்தைக் காட்டி மறைந்தார். பின்னர் காலவர் தமது ஜாதகத்தை ஆராய்ந்து கிரஹநிலை தமக்குப் பாதகமாக இருப்பதை அறிந்தார். இன்னல்கள் அகல அவர் நவக்கிரஹ தேவதைகளை நோக்கிக் கடும் தவமிருந்தார். தவத்தை மெச்சி நவக்கிரஹ தேவதைகள் அவருக்குக் காட்சி கொடுத்து அவரும் அவரது சந்ததியினரும் கிரஹநிலைகளால் ஏற்படும் பாதிப்பிற்கு உட்படாமலிருக்க வரம் கொடுத்தனர். இது இயற்கை நியதிகளுக்கு முற்றிலும் மாறுபட்டதானாலும், நல்லதோ கெட்டதோ பலாபலன்களை மனிதனது கர்ம வினைகளுக்கேற்ப அளிக்கும் கடமை மட்டுமே உடையவர்கள் நவக்கிரஹங்கள் ஆதலாலும் அக்கடமையிலிருந்து வழுவியதற்காக பிரம்ம தேவன் அவர்களை தேச பிரஷ்டம் செய்து பூலோகத்தில் தொழுநோயாளிகளாகக் கஷ்டப்படும்படி சாபம் கொடுத்தார். அவர்கள் திருமங்கலக்குடி அருகே உள்ள அர்க்கவனத்தை அடைந்து அங்குள்ள ஒன்பது புனித தீர்த்தங்களிலும் நீராடி சிவபெருமானை நோக்கித் தவமிருந்தார்கள். இரக்கம் கொண்ட சிவபெருமான் அவர்கள் கேட்ட வரங்களைக் கொடுத்து சாபத்திலிருந்தும் விடுதலையளித்தார். அதுமட்டுமல்லாது கர்மவினைப்பயனால் கிரஹங்கள் தரும் இன்னல்கள் இவ்விடத்தில் வழிபடுவதன் மூலம் குறையும் என்றும் விதித்தார். இங்கு நவக்கிரஹ தேவதைகள் ஆயுதங்கள் ஏதுமின்றி தத்தம் மனைவியரோடும் மகிழ்ச்சியுடன் காட்சியளிப்பது இதை ருசுவாக்குகிறது. தங்கள் விருப்பப்படியில்லாமல் இறைவனின் சித்தப்படி இங்கே நவக்கிரஹங்கள் அனுக்கிரகம் செய்து வரம் தரும் தேவதைகளாக மாறிவிட்டதைக் குறிக்கிறது. கர்ம வினைப்பயன்கள் மீற முடியாதவை ஆனாலும் தெய்வத்தைச் சரணடைந்து தெய்வ நெறிப்படி நடந்தால் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் கிட்டும் என்பது உணர்த்தப்படுகிறது. இவ்வாறாக இந்த இடம் நவக்கிரஹங்களின் உறைவிடமாகி அவர்களுக்கென கோயில்கள் உருவாகியுள்ளன. தொன்மை வாய்ந்த இக்கோயிலின் மகத்துவம் மஹாபாரதக் காலத்துடன் தொடர்புடையது. இன்றும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் தமது உடல் மற்றும் மன உபாதைகளிலிருந்து விடுபட இக்கோயிலுக்கு வருகை தருகிறார்கள். நமது பெருமை மிக்க பாரம்பரியத்திற்கும், வரலாற்றுச் சிறப்பிற்கும் சூரியனார் கோவில் மற்றொரு ஒப்பற்ற எடுத்துக்காட்டு. காலத்தினை வென்று நிற்கும் இது போன்ற நமது பாரம்பரியப் பெருமைகளாலும், தனித்துவம் வாய்ந்த ஒழுக்க நெறிகளாலும், பூரிப்பும் உற்சாகமும் அடைகிறது 'ஹார்வெஸ்ட்'. இப்பெருமைகளை உலகறியச் செய்து பாதுகாப்பதில் தங்களாலியன்ற பணியினைச் செய்கிறது. படிப்போரும், ஹார்வெஸ்ட்டின் இந்த முயற்சியில் பங்கு கொண்டு இது போன்ற வரலாறுகளை எழுதியனுப்பினால் அவற்றை எந்தவித மத வேறுபாடுமின்றி வெளியிடத் தயாராக உள்ளது 'ஹார்வெஸ்ட்'.





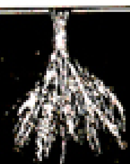
புதுமை எண்ணங்கள் கொண்ட நிதி

Insight-1466

பதிவு அலுவலகம் : 19, வியாஸ் தெரு, (வடக்கு உஸ்மான் ரோடு அருகில்), தி. நகர், சென்னை 600 017. போன் : 8253597, 8281192. **கிளைகள் : சென்னை : • ஆழ்வார்பேட்டை :** போன் : 4991552, 4992231 **• ஜார்ஜ் டவுன் :** போன் : 5227891 **• அண்ணா நகர் :** எண் ஜெ. 4, முதல் மாடி, V.S.D. பிளாசா, AA1. 2வது அவென்யூ (ரவுண்ட் டானா அருகில்), **• திருவான்மியூர் :** போன் : 411264 **• கோயம்புத்தூர் :** போன் : 444089 **• பெங்களூர் :** போன் : 3310529 **• மும்பை :** போன் : 2656965, 2656970 **• செகந்திராபாத் :** போன் : 846669 **• புதுடெல்லி :** போன் : 6478781/82 **• நாக்பூர் :** போன் : 536149, 546790 **• புனே :** F.C. ரோடு (கைலாஷ் ஹோண்டா ஷோரூம் எதிரில்). **உறுப்பினர் சேவை மையங்கள் : சென்னை : நங்கநல்லூர் –** திரு. K. விஜயராகவன், போன் : 2343970. **குரோம்பேட்டை –** திரு. P.V. சம்பசிவன், போன் : 402708. **புதுக்கோட்டை –** திரு. K.S. சேகரமூர்த்தி, போன் : 20440. **காரைக்குடி –** திரு. N. லோகநாத், போன் : 622373. **திருநெல்வேலி –** திரு. S. கண்ணன், போன் : 578078 PP. **ராணிப்பேட்டை –** திரு. R. சுப்ரமணியம், போன் : 44694. **காக்கிநாடா –** திரு. V.V. கிருஷ்ணாராவ், போன் : 71396

இந்திய அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு நிதி நிறுவனம் ஸ்தாபிதம் 1987 எங்கள் சேவை உறுப்பினர்களுக்கு மட்டுமே

ஸ்ரீ சிவ சூரிய நாராயணப் பெருமானின் அழகிய வண்ணப்படத்தை இலவசமாகப் பெற, ஹார்வெஸ்ட் தொடர்பு மையம், தபால் பெட்டி எண் 8595, சென்னை – 41. என்ற முகவரிக்கு எழுதுங்கள்.



உ

வளம்

ஹார்வெஸ்ட்

நிதி அந்தஸ்து

உறுதியான தொழில் உறவுகள்

பாதுகாப்பே எங்கள் வலிமை

அக்கறையுடன் சேவை

ஒவ்வொரு செயலிலும் நேர்மை

முழுமையான திட்டங்கள்

தேவைக்கேற்ப திட்டங்கள்

உறுப்பினர் சேவை மையங்கள்

வயது முதிர்ந்தோர் சங்கம்

மதிப்பை போற்றும் ஈடுபாடு

நல்லறிவுடன் நாணயம்

வாருங்கள்... முற்றிலும் வேறுபட்ட சிறந்த சேவையைப் பெறுங்கள்

நம் கையில் இருக்கும் மந்திரக்கோல்!

சில பிரச்னைகள்

இது தேர்தல் மாதம்.

அரசியல் என்று சொன்னாலே அது ஏதோ நமக்குச் சம்பந்தமில்லாதது என்பது மாதிரி பெண்கள் ஒதுங்கிப் போய்விடும் நிலைமையில்தான் இன்றைய அரசியல் இருக்கிறது. பெண்களின் பேச்சிலும் அரசியல் அடிபடுவதில்லை. கிரிக்கெட் பற்றிப் பேசும் அளவிற்குக் கூட அரசியலில் ஆர்வம் இருப்பதில்லை. இதற்குக் காரணம் 'யார் ஆண்டால் என்ன, எல்லாம் ஒரே மாதிரிதானே இருக்கு' என்ற விரக்தி நிலை.

ஆனாலும் நாம் மக்கள் தொகையில் பாதி இருக்கிறோம். சாதாரண நாட்களில் அரசியல் பேசவில்லை, விவாதிக்கவில்லையென்றால் கூட நம் கையில் இப்போது ஒரு வலிமையான ஆயுதத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அதுதான் வாக்குச் சீட்டு. நேற்று வரை நாமெல்லாம் கடைக்கண்ணால் பார்க்கக் கூட அருகதையற்றவர்கள் என்று சொகுசுக் காரிலும், விமானத்திலும் பறந்து கொண்டிருந்த அரசியல்வாதிகள் நம்மைப் பார்த்துக் கூழைக்கும்பிடு போடக் காரணமாக இருக்கும் ஆயுதம். குடிசை குடிசையாக ஏறி இறங்கச் செய்யும் மந்திரக்கோல். இதுதான் ஜனநாயகம்.

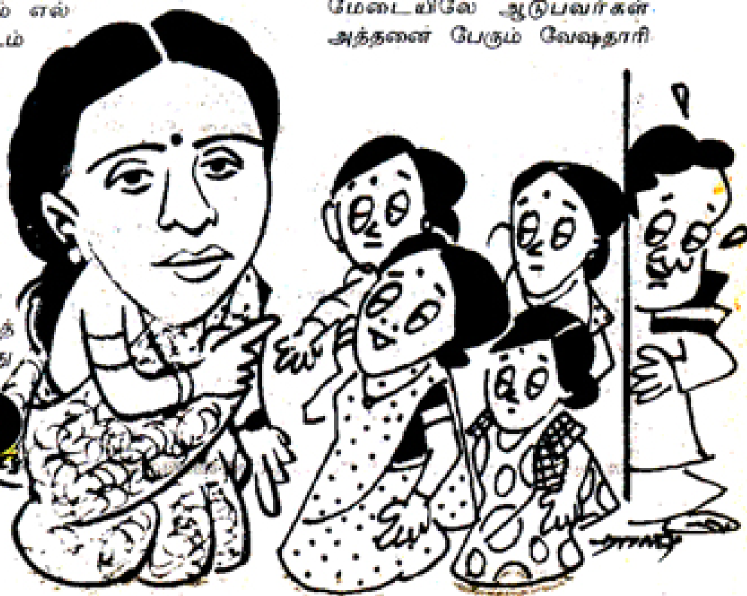
என்ன ஓர் அற்புதமான முறையை நம் முன்னோர்கள் நமக்கு வகுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். நம்மிடமிருந்தே, நாம் போட்ட வோட்டினாலேயே பதவிக்கு வந்தவர்கள் எத்தனை ஆட்டம் ஆடினாலும் எல்லாம் அதிகபட்சம் ஐந்து வருடம் தான். அதற்கப்புறம் திரும்பவும் நம்மிடம் வந்துதான் 'கப்பரை' ஏந்த வேண்டும்.

ஆனால் சொல்வார்களே, 'பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு' என்று. அதை நாம் செய்கிறோமா என்றுதான் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்ற நேரங்களில் எப்படியோ, இந்த நேரத்திலாவது நம் நாட்டின் தலையெழுத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டியது நம் கடமை.

ஒரு செய்திக் குறிப்பில் படித்தேன், "ஏழை பாமர மக்களுக்கு எப்போதுமே ஒருவித நியாய, பய உணர்வுகள் உண்டு. ஒருவர் கொண்டு வந்து பணத்தைக் கொடுத்து விட்டால், அவரிடம் அந்தப் பணத்தை வாங்கிக் கொண்டதற்காக நியாயமாக அவருக்குத்தான் வாக்குப் போட வேண்டும், இல்லையென்றால் அது அவர்களை ஏமாற்றியது போலாகும், அது நியாயமில்லாத செயல்' என பயப்படுகிறார்கள். அதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அரசியல்வாதிகள் பணத்தைக் கொடுத்து வோட்டைப் பெற முயற்சி செய்கிறார்கள்" என்று.

பணம், வாக்குறுதிகள், கள்ளவோட்டு, வன்முறை என அனைத்தும் தலைவிரித்தாடப் போகும் நேரமிது. அதுவும் நம் நாட்டின் அரசியல் வாழ்க்கை என்பது வரவர எந்த அளவிற்கு மோசமாகிக் கொண்டு வருகிறது என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு தானே இருக்கிறோம். முன்பெல்லாம் செய்திகளைப் படிக்கும் போது செய்திகளாக நம்பினோம். ஆனால் இப்போதெல்லாம் 'இதற்கு வேறு ஏதாவது காரணம், பின்னணி இருக்குமோ, இன்னார் இன்னாரைச் சந்தித்தார் என்றால் அது இதற்காக இருக்குமா அதற்காக இருக்குமா என்றெல்லாம் யோசிக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது. இன்றைய அரசியல் மேடையிலே ஆடுபவர்கள் அத்தனை பேரும் வேஷதாரி

மஞ்சுளா ரமேஷ்



களாகத்தான் இருப்பதை, 'ஹெவி'யாக 'மேக்-அப்' போட்டிருப்பதை 'பளிச்' சென்று பார்க்க முடிகிறது.

அதனால்தான் யாராவது தலைவர்கள் பேசிய பேச்சுக்களாக, "நம் நாட்டில் நேர்மையானவர்களாக இளைஞர்கள் இருக்க வேண்டும், மக்களிடையே விழிப்புணர்வு வர வேண்டும்'' என்பது போலெல்லாம் வரும்போது 'குபுக்'கென்று சிரிப்புதான் வருகிறது. மற்றவர்களின் மேல் லஞ்சக் குற்றச்சாட்டு சொல்லும் போது, 'ஓஹோ இவங்க பணத்தை பத்திரமா வெச்சுட்டாங்க போலிருக்கு, அதான் தைரியமா பேசறாங்க போலிருக்கு' என்று தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

இதனால்தான் நாமெல்லாரும் அரசியலில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை, அதைப் பற்றி விவாதிப்பதில்லை. 'காலையில் எழுந்தால் தலைக்கு மேல வேலை. சமைச்சுட்டு பஸ் பிடிச்சு ஓடி ஆபீஸுக்குப் போய் வீட்டுக்கு வந்து... குழந்தைகள், கணவர், குடும்பம்... என இடுப்பொடியும் வேலைகளுக்கு நடுவில் வேலையற்ற வேலையாக இதைப் பற்றிப் பேச்சு ஏன்' என்று பெரும்பான்மையான பெண்கள் ஒதுங்குகிறார்கள்.

இருக்கலாம். ஆனால் இப்போது நம் முறை. நம்மையும் இவர்கள் மதித்தே ஆக வேண்டும் என்பதற்காகவே ஜனநாயகத் தேர்தல்களையும் வைத்திருக்கிறார்கள். இதனை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான் நமது புத்திசாலித்தனம். நமது கடமையும் கூட.

பொதுவாகவே படித்த மக்களிடையே ஒரு விரக்தி மனப்பான்மை காரணமாக 'என்னத்தை வோட்டுப் போட்டு... என்ன நடந்துடப் போகுது?' என்று இருக்கிறார்கள். நிறைய பேர் ஓட்டே போடுவதில்லை. இதுதான் அரசியல்வாதிகளுக்குக் கொண்டாட்டமான விஷயமாகவும் அமைந்து விடுகிறது. உங்கள் வோட்டையெல்லாம் கள்ள வோட்டாக மாற்றி அவர்கள் எடுத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். நாம் இந்தியன் என்பது எப்படி நம்முடைய பிறப்புரிமையோ அதே போல வோட்டுப் போட வேண்டும் என்பதும் நம்முடைய பிறப்புரிமை, இந்தியனாகப் பிறந்ததற்கான கடமை.

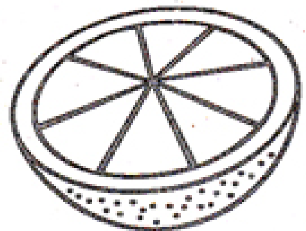
நாம் போடும் ஒவ்வொரு ஓட்டும் மக்களின் எண்ணத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகவே அமையும். அதிக மெஜாரிட்டி பலம் இல்லாமல் பலம் வாய்ந்த எதிர்க்கட்சிகள் அமைவது, அதிக வோட்டு வித்தியாசம் இல்லாமல் வெல்வது இவையெல்லாம்தான் நாம் அவர்களுக்கு வைக்கும் 'செக்'. தேர்தலில் வென்று ஆட்சியை ஒரு கட்சி பிடித்து விடுவதால் மட்டுமே அவர்கள் மக்கள் மனதைக் கவர்ந்த ஆட்சியாளர்கள் ஆகிவிட மாட்டார்கள், எப்போதும் இவர்களை மக்கள் கண்காணித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாமெல்லாம் பணம் கண்டோ, வாக்குறுதிகள் கண்டோ, வெளிவேஷம் கண்டோ மயங்குபவர்கள் அல்ல. யார் வந்தால் பரவாயில்லை என்று கணக்குப் போடத் தெரிந்தவர்கள். யோசியுங்கள். தமிழகத்தில் யார் வந்தால் தேவலை, மத்தியில் யார் வந்தால் பரவாயில்லை (இவர்கள் வந்தால் சிறப்பாக இருக்கும் என யாரையுமே தான் நினைக்க முடியவில்லையே!) என தீர்மானியுங்கள். அது நீங்களும், உங்கள் அண்மையாளர்களும் சேர்ந்து யோசித்துத் தீர்மானிக்க வேண்டியது. பிறகு வாக்குச் சீட்டினை அளியுங்கள்.

ஆனால் ஒன்றே ஒன்றை மட்டும் கண்டிப்பாகச் செய்யுங்கள். வோட்டு போடுங்கள். அது உங்கள் கடமை.

கோடையில் தர்பூசணிப் பழம் வாங்கினால், சிவப்பு சதைப் பகுதியை சாப்பிட்டு விட்டுக் கீழே இருக்கும் வெள்ளைப் பாகத்தைத் தூக்கிப் போடாதீர்கள். பூசணிக்காயைச் செய்வது போல் நறுக்கி, சாம்பாரில் தானாக, கடலைப் பருப்பு சேர்த்து கூட்டு, அல்லது மோர்க் குழம்பில் போட்டுப் பாருங்கள். ருசி பூசணிக் காயை விட 10 மடங்கு கூடுதலாக இருக்கும்.

– சீதா

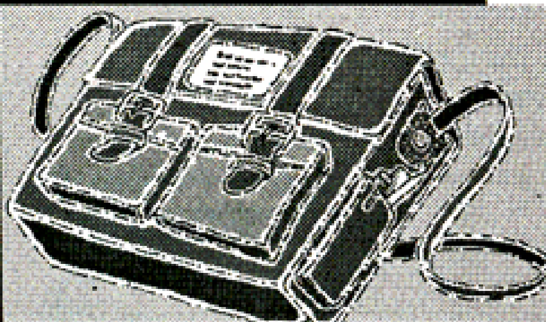


பள்ளி ஆண்டு துவங்கும் தோறும் பட்ஜெட்டில் துண்டு ஏன்?

ABC-யின் மாதாந்திர சேமிப்பு (ரெக்கரிங் டெபாஸிட்) திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்

உங்களது பல்வேறு தேவைகளை சுலபமாக சமாளிக்க உதவும் சேமிப்புத் திட்டம் இது.

LIC (ஆயுள் இன்சூரன்ஸ்) பிரீமியம் மற்றும் ஸ்கூல் கட்டணம் கட்ட, விலை மிகுந்த சட்ட/மருத்துவம் மேலும் இதர புத்தகங்கள் மற்றும் விலை மிக்க உபகரணங்கள் வாங்க (வாங்கி, அதன் பேரில் வருடாந்திர மதிப்புக் கழிவு (depreciation) பெறவும் தான்). இவ்வளவு ஏன்? உங்களது அன்புக்குகந்தவருக்கு விலைமிக்க பரிசு வழங்கவோ, அல்லது வருமானவரிச் சலுகை பெறுவதற்கான சேமிப்பிற்காகவோ கூட, மாதந்தோறும் ரூ.250 முதல் உங்களால் இயன்ற வரையிலும் சேமிக்கலாம்.



மாதாந்திரத் தவணையை ABC உங்கள் வீட்டிற்கே வந்து பெற்றுக் கொள்வார்கள். முதலீடு முதிர்ந்தவுடன் முதிர்வுத் தொகையையும் உங்களது வீட்டிலேயே வந்து தருவார்கள்.

மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டம்

(குறைந்தபட்ச தொகை ரூ.250/–)

காலம்	முதிர்வுத் தொகை (ரூ.)
12 மாதங்கள்	3,255/–
24 மாதங்கள்	7,033/–
36 மாதங்கள்	11,425/–
48 மாதங்கள்	16,513/–
60 மாதங்கள்	22,425/–

அஸோஸியேடட் பிஸினஸ் கிரெடிட்ஸ் லிமிடெட்



தலைமை அலுவலகம் : 95, பெரமனூர் மெயின் ரோடு, சேலம் 636 007.
போன் : 417501, 414715

பதிவு & கார்ப்பரேட் அலுவலகம் : 163, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 002.
போன் : 8522742, 8524374

கிளைகள் : •பெங்களூர், போன் 2235999 •சேலம், போன் : 260469
•மேட்டூர், போன் : 23096, 23104 •கோயம்புத்தூர், போன் : 446605
•திருச்சி, போன் : 467214 •பாண்டிச்சேரி, போன் : 34956
•காரைக்குடி, போன் : 22590.



Insight-100

ABC – உறுதியான முதலீடுகளுக்கு முதன்மையான இடம்

மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியில்தான் எங்கள் வாழ்க்கை!

'கல்யாணம் பண்ணிப் பார்' என்பார்கள் பழமொழியாக. அவரவர்கள் வாழ்நாளிலே ஓரிரண்டு கல்யாணம் பண்ணவே விழி பிதுங்குவார்கள் என்பதால்தான் இந்தப் பழமொழி. ஆனால், இதையே தொழிலாக வைத்துக் கொண்டிருந்தால்...? ஆமாம், இப்போதெல்லாம் மாக்கோலம் போடுவது முதல் கட்டுசாதக் கூடை வரைக்கும் பொறுப்பேற்றுச் செய்யும் நிறுவனங்கள் பெருகிவிட்டன. 'கல்யாணத்திற்குப் பையன், பெண் இருந்தால் போதும். மற்ற திருமண ஏற்பாடுகளையெல்லாம் நாங்கள் பார்த்துக் கொள்கிறோம்' என்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட நிறுவனங்களில் ஒன்றான 'ஜெய்மாஹி மேரேஜ் சர்வீஸஸ்' நடத்தி வரும் திரு. வி.ஜெயராமனிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம்...

''திருமணம், பிறந்த நாள், பண்டிகைகள் என்ற விசேஷங்கள் எல்லாமே உறவினர்கள் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து ஆளுக்கொரு பொறுப்பை ஏற்று மகிழ்ந்து கொண்டாடுவதற்குத்தான். இப்படி உறவுகளை பலப்படுத்துவதற்குத்தான் இந்த விசேஷங்களே. அப்படியிருக்க நீங்கள் புகுந்து உறவுக்காரர்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைச் செய்கிறேன் என்பது எந்த அளவுக்குச் சரியாகும்...?''

ஜெயராமன் சிரிக்கிறார். ''நீங்கள் சொல்வது அந்தக் காலம். இப்போது உறவுக்காரர்கள் என்றில்லை, சொந்த கூடப்பிறந்தவர்கள் கூட இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு வேலைகளைச் செய்யத் தயாராக இல்லை. அதைவிட பத்தாயிரமோ, இருபதாயிரமோ பணமாகக் கூட உதவி செய்துவிடத் தயாராக இருக்கிறார்கள். தவிரவும் நம் வாழ்க்கை இன்று 'ஃபிளாட்' சிஸ்டத்தில் அடங்கிவிட்டது. யாருக்கு யார் செய்கிறார்கள்?

''அதனால்தான் எங்களைப் போன்றவர்களின் காண்ட்ராக்ட் தொழிலே ஆரம்பித்தது எனலாம். எங்களிடம் திருமண காண்டிராக்ட் புக் செய்பவர்கள் கூட, ''இதோ பாரும் ஓய்! கல்யாணத்துக்கு வர்ற யாருக்கும் எந்த வேலையும் இருக்கக் கூடாது. எல்லோரும் வந்து சந்தோஷமா இருந்துட்டுப் போற மாதிரி பார்த்துக்கணும்'' என்கிறார்கள்...''

''அப்படி என்னென்ன வேலைகளைச் செய்வீர்கள்...?''



• ஜெயராமன்

''திருமணத்திற்கான காண்ட்ராக்டைப் பெண்ணைப் பெற்றவர் எங்களிடம் விட்டவுடனே அவரையும் அழைத்துக் கொண்டு போய் அவருடைய பட்ஜெட்டிற்குத் தேவையான சத்திரங்களைக் காட்டுவோம். எங்களுக்கு மூலை முடுக்குகளில் உள்ள சத்திரமெல்லாம் தெரியும் என்பதால் வரிசையாக அழைத்துச் செல்வது எளிது. சத்திரம் புக் பண்ணின பிறகு கல்யாணத்திற்கு முதல் நாள் கோலம் போடுவதில் இருந்து எங்கள் பணி ஆரம்பிக்கும். அதற்கென பெண்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களைத் தவிர இருபத்தைந்து பேர் எங்களிடம் நிரந்தரமான பணியாளர்கள். அவர்களிலே, வைதீகக் காரியங்களுக்கு, பெண் வீட்டுக்காரர்களுக்குத் தேவையானதைக் கொடுக்க, மாப்பிள்ளை வீட்டாரை



உபசரிக்க, வரும் கெஸ்ட்களைக் கவனிக்க, சமையலுக்கு என குழுக்களாக சிறந்தவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

பெண் வீட்டுக்காரர்கள் கறிகாய் வாங்கணுமே, விறகு வாங்கணுமே, பாலுக்கு என்ன செய்ய என அலைய வேண்டியதில்லை. ஹாயாகத் திருமணத்தை நடத்தலாம், 'டென்ஷனே' இல்லாமல்....''

''இப்படி காண்ட்ராக்ட் விடுவதை இன்னும் முழுமையாக மக்கள் ஏற்கவில்லை என்றுதான் தோன்றுகிறது. நாமே பார்த்துப் பார்த்து வாங்கித் தரும் சாமான் மாதிரி ஆகுமா?''

''அதிலேதான் எங்களுடைய தொழிலின் அடிப்படையே இருக்கிறது. எல்லாத் தரப்பினரையும் திருப்திப்படுத்தி திருமணத்தை நடத்தி வைப்பது என்பது லேசுப்பட்ட காரியமில்லை. அதை நாங்கள் செய்யும்போதுதான் எங்களுக்கு வாழ்க்கையே இருக்கிறது. 'இந்தக் காண்டிராக்டர் செஞ்சாருப்பா...' என பெயர் வாங்கும்போதுதான் அடுத்த காண்டிராக்ட் கிடைக்கும். வாய்மொழியாகப் பரவும் விளம்பரம்தான் எங்களுக்கு. நல்ல உபசரணையுடன் நன்கு சாப்பிட்டு 'யார் ஏற்பாடு?' என விசாரித்து எங்களின் முகவரியை வாங்கிச் செல்ல வைக்க வேண்டும். இதிலே முன்னே பின்னே தரம் அமையுமாறு நாங்கள் எப்படி அமைக்க முடியும்?

சமையலுக்கு மட்டும் வருகிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். நாங்கள் கேட்ட சாமானை பெண்ணின் தந்தை வாங்கிக் கொடுத்திருக்க மாட்டார். அது அவருக்கும், எங்களுக்கும் மட்டுமே தெரியும். ஆனால் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குத் தெரியாது. 'யாரிந்தச் சமையல்காரன், இத்தனை கண்றாவியாச் செஞ்சிருக்கான்?' என்று எங்களைத்தான் திட்டுவார்கள்.

எனவே, அந்த 'ரிஸ்க்'கே நாங்கள் எடுப்பதில்லை. எங்கள் பெயர் எந்த நிலையிலும் கெடக் கூடாது என்பதற்காக முதலில் 'ரேட்' பேசும் போது கண்டிப்பாகத்தான் பேசுவோம். அதற்கப்புறம் என்னுடைய சொந்தச் சகோதரியின் திருமணம் போல முழு அக்கறையும் எடுத்துக் கொண்டு உழைக்க ஆரம்பித்து விடுவேன்...''

''உங்களைப் போன்ற திருமண காண்ட்ராக்டர்களைப் பற்றி சமீப காலமாக ஒரு குற்றச்சாட்டு. நீங்கள் கல்யாண சத்திரங்களை 'ப்ளாக்' செய்து வைத்துக் கொள்கிறீர்கள்; நேரடியாகத் திருமணம் செய்ய அணுகுபவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை என்கிறார்களே...?''

''யார் செய்கிறார்களோ நானறியேன். ஆனால் எங்கள் ஜெய்மாஹி நிறுவனம் கண்டிப்பாகச் செய்யாது. ஏனென்றால் கஸ்டமர்களின் திருப்திதான் வாழ்க்கை. நான் வாடிக்கையாளர்களின் டேஸ்ட்டிற்கு ஏற்பச் சமையல் மெனு மாற்றலாம்; உபசாரங்களை மாற்றலாம். ஆனால் கட்டி வைத்த கல்யாண சத்திரத்தின் அமைப்பை மாற்ற முடியாதே. ஒவ்வொருத்தருக்கு ஒவ்வொரு மாதிரி டேஸ்ட் இருக்கும். எனவே, நானே அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு காட்டி 'புக்' செய்வேனே தவிர இந்தக் காரியத்தைச்

செய்வதில்லை...!''

''ஆமாம், அதென்ன 'ஜெய்மாஹி'ன்னு புதுமையான பெயர்...?''

''நான் கும்பகோணத்துக்காரன். எங்கம்மா மஹிஷாசுரமர்த்தினி ப்ரியை. எப்பவும் மஹிஷாசுரமர்த்தினி ஸ்தோத்திரம் சொல்ப வள். என் பெயரான ஜெயராமன்கிறது ரொம்ப காமன் நேம். அதனால ஏதாவது வித்தியாசமா இருக்கணும்னு நியூமராலஜிபடி யோசித்து 'ஜெய்'யையும் 'மாஹி'யையும் சேர்த்து 'ஜெய்மாஹி மேரேஜ் சர்வீஸஸ்' என மேற்கு மாம்பலத்திலுள்ள 84/5 ஏரிக்கரை தெருவில் ஒன்பது வருஷமா நடத்திண்டு நூற் றுக்கணக்கான கல்யாணங்களை வெற்றிகரமா முடிச்சிருக்கேன்...''

''அதுக்கு முன்னாடி...?''

'ஜெய்மாஹி' ஜெயராமன் சிரிக்கிறார். ''நான் பண்ணாத தொழிலே இல்லை. ஸ்கூல் படிப்பை முடிச்சுட்டு திருநெல்வேலி போனேன். கடை வைச்சேன். தேங்காய்க் கடையிலேர்ந்து எல்லாமும். அப்புறம் கொஞ்சநாள் மிலிட்டரியிலே. அப்புறம் மெட்ராஸுக்கு வந்து இங்கேயும் கடை வைச் சேன். அப்ப என் நண்பர் ஒருவரின் சகோதரி கல்யாணத்தப்போதான் எனக்கு இந்த ஐடியாவே வந்தது. சொந்தக்காரர்களின் இன் றைய மனப்போக்கு, திருமணம் செய்பவர் களின் திண்டாட்டம் இதையெல்லாம் பார்த்துட்டு இதுக்காக ஒரு நிறுவனமே ஆரம் பிச்சா என்னன்னு தோணித்து. ஆரம்பிச்சேன். வெற்றிகரமா நடத்திண்டும் வர்றேன்...''

''இப்போ நிறைய கான்ட்ராக்டர்கள் பெருகிவிட்டார்களே, உங்களுடைய 'ஜெய் மாஹி' ஸ்பெஷல் என்ன...?''

''திருமணத்தன்று காலை டிபன் தோசை போடறதுன்னு ஆரம்பிச்சவன் நான்தான். எல்லோரும் ஆறிப் போன இட்லியை நினைத்துக் கஷ்டப்படுவார்கள். பந்தி ஆரம் பித்தவுடன் ஒரே நேரத்தில் முப்பத்திநாலு தோசை போட்டு எடுப்பார்கள். எடுத்தவுடன் அடுத்த செட் தோசை வார்க்க ரெடியாக மாவுடன் நிற்பான். எல்லோருக்கும் சுடச்சுட தோசை கிடைக்கும். அதேபோல எங் களுடைய பிஸிபேளாபாத், வெஜிடபிள் பிரியாணி, பாயஸம் ரொம்பவும் பிரசித்தி பெற்றவை. நிறையப் பேர் சாப்பிட்டுவிட்டு வந்து பார்த்து என்னை வாழ்த்திட்டுப் போவாங்க. அதனால்தான் நிறைய வி.ஐ.பி.க்கள் வீட்டுக் கல்யாணங்கள் எல் லாம் செய்ய முடிந்தது. பல ஐ.ஏ.எஸ். ஆபிசர் கள், எழுத்தாளர்கள் வீட்டுத் திருமணமெல் லாம் செய்திருக்கிறேன்...''

''நிறைய சோதனைகளும் வந்திருக் குமே...?''

''அதற்குப் பஞ்சமே கிடையாது. திடீ ரென்று மூன்று சமையற்காரர்கள் நின்று போயிருப்பார்கள். பந்த், கடையடைப்பு வரும். திடீரென அசம்பாவிதங்கள் வரும். ஒரு கல்யாணத்தில் பெண்ணின் தாத்தா இறந்தே போய்விட்டார். பெண்ணின் தந்தை ஆடிப் போய்விட்டார். நாங்கள், தாத்தாவிற்கு ஏதோ உடம்பு சரியில்லை என்று சொல்லி ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கிறோம் என அழைத் துப் போய் படுக்கையில் வைத்திருந்தோம், கல்யாணம் முடியும்வரை. அப்புறம்தான்



அண்மையில் சென்னை அம்பத்தூருக்கு அருகாமையில் விஜயலக்ஷ்மிபுரம் மகளிர் மன்றத்தை மஞ்சுளாரமேஷ் துவக்கி வைத்தார். அந்நகரில் அடிப்படை வசதிகளான சாலைகள், விளக்குகள், பாதுகாப்பு ஆகியவைகூட இல்லாமல் அவதிப்படும் பொது மக்கள் அரசாங்கத் திற்கு முறையிட்டு முறையிட்டு அலுத்து விட்டனர். அங்கிருக்கும் பொது நலம் நாடும் மன்றம் பல போராட்டங்கள் நடத்தி யும் பயனில்லை. எனவே மீனாட்சி, பரிமளா, ரேவதி, மஞ்சுளா, அரசி, விஜயா, ஹேமா, கீதா என எட்டுப் பெண்கள் இணைந்து இந்த மன்றத்தை ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நிறைய பெண்களை உறுப்பினர்களாக சேர்க்க ஆரம்பித்திருக் கிறார்கள்! விஜயலக்ஷ்மி புரத்தை மேம்படுத்துவதுதான் எங்கள் நோக்கம் எனத் திட்டமிட்டுப் பணியாற்றத் துவங்கியிருக்கும் அவர்களுக்கு நம் வாழ்த்துக்கள்.

இப்போது ரசமுள்ள மாம்பழத்தின் சுவை
எப்போதும் உங்கள் கைக்கெட்டும் தூரத்திலே.



ரஸ்னா மேங்கோ ட்ரீ இதோ
உள்ளது. நாக்கை சப்புக் கொட்ட
வைக்கும் இதன் சுவையின்
ஆனந்தத்தை நீங்கள்
எச்சமயத்திலும் பெறலாம்.



Mudra:EAMR:9264 Tam.

வேலூர் காந்தி நகரில் உள்ள குமரன் மருத்துவமனையில் தமிழ் நாடு மருத் துவமனையின் தகவல் மையமும், தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவும் துவங்கப்பட்டது. இவ் விழாவில் தமிழ்நாடு மருத்துவமனை யின் தலைவர் சி.பி. வேலுசாமி, மஞ் சுளாரமேஷ், டாக்டர் குமரகுரு, ஏ.எஸ்.ஏ. பரமசிவம், வழக்கறிஞர் சமரசம், டாக்டர் பி.கே. கேசவன், டாக்டர் மீரா மொகை தீன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பேசி னார்கள்.



அவர் இறந்து போனதாகவே வெளியில் சொன்னோம். திருமணத்தில் மனஸ்தாபம் வந்தால் முதல் பலி 'காண்ட்ராக்ட்' எடுத்தவர் தான். மேளக்காரன், போட்டோகிராபர் வரவில்லை என்றால் நார் நாராகக் கிழித்து விடுவார்கள். எத்தனையோ கஷ்டங்கள்.

ஆனால் எல்லாம் சுமுகமாக முடிந்து கட்டுசாதக் கூடையோடு புறப்படும்போது அவர்கள் பாராட்டுவார்களே அப்போது எல்லாம் மறந்துவிடும். திரும்பவும் அடுத்த கல்யாண ஏற்பாடுகளுக்குப் போவோம்...'' என்கிறார் ஜெயராமன்.

''பல திருமண மண்டபங்களில் சமைய லறை சரியாக இல்லை என்கிறார்களே...?''

''உண்மைதான். திருமணத்திற்குச் சத்திரம் 'புக்' செய்பவர்கள் திருமண மண்டபம், அவரவர்கள் அறை இதைப் பற்றியெல்லாம் கவனிப்பார்களே தவிர சமையற்கட்டு, டைனிங் ஹால், பாத்திரங்கள் எப்படியிருக்கு என்பதைப் பார்க்க மாட்டார்கள். ஆனால் அதைத்தான் முக்கியமாகப் பார்க்க வேண் டும். ஏனென்றால் ஒரு கல்யாணத்திற்கு வரு பவர்களைப் பிரதானமாகக் கவருவது நல்ல சாப்பாடுதான். அதை நல்ல நிலையில் ஆரோக்கியமாகச் சுவையாகச் செய்து நல்ல மாதிரி பரிமாறும்படியாகச் சூழ்நிலை இருக் கிறதா என்பதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். அதேபோல அங்குள்ள பாத் திரங்கள் ஈயம் பூசப்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்து பாண்டிச்சேரியிலுள்ள திருமணச் சத்திரங்கள் மாதிரி வேறு எங்கும் இல்லை என்பேன். ஏனென்றால் அங்கே சமையல் கூடம், பரிமாறும் இடம், பாத்திரங் கள் எல்லாம் அவ்வளவு அற்புதமாக அமைக் கப்பட்டுள்ளன. நாம் கூடுதல் வசதி, ஒரு கூடுதல் ஸ்விட்ச் எனக் கேட்டால் உடனடி யாகச் செய்து தருவார்கள். நாம் நம்முடைய பர்சனலுக்காகக் கேட்கவில்லை, வரும் மக்கள் நல்லபடி இருந்து சாப்பிட்டுவிட்டுச் செல்லத்தானே கேட்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். மணிக்கணக்கில் அடுப்பில் வேலை செய்ய வேண்டிய சமை யல்காரர் நல்ல மனோநிலையில், எரிச்சல டையாமல் சமைக்க வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு இங்கேயும் சில சத்திரங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன...'' என்கிறார் ஜெயராமன்.

''சவால் விடக் கூடிய தொழிலில் இருக் கும் நீங்கள் வேறே ஏதாவது சொல்ல விரும்புகிறீர்களா...?''

''கஸ்டமர்கள் இல்லையென்றால் எங் களுக்குக் கஷ்டமாகிவிடும். எனவே எப் போதும் அவர்களின் திருப்தியை மனத்தில் கொண்டுதான் நாங்கள் செயல்படுகிறோம். இது தவிர சிறிய விசேஷங்களுக்குச் சாப்பாடு செய்து அனுப்பறது, அபர காரியங்களுக்குச் செய்து அனுப்புவது எனச் செய்கிறோம். அனைத்துமே மற்றவர்களின் பொறுப்புக்கள், கடமைகளை எங்கள் தோளில் சுமக்கும் வேலைதான். நிகழ்ச்சிகளும் புனிதமானவை தான். ஒரு சகோதரியின் திருமணம் நல்லபடி யாக முடிந்தது என்றால், அதைவிடச் சந்தோ ஷம் வேறென்ன இருக்க முடியும். எனவே, மிகுந்த ஆத்மதிருப்தி தரும் இந்தத் தொழி லையே நான் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் என் ஆசை, லட்சியம் எல்லாம்...''

- யோகம்

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

புத்துணர்வு பெறுவோம்!

இசையின் லயத்திற்கேற்ப வண்ண விளக்குகள் மின்னுகின்றன. ஒரு சமயம் என் தோழி/நண்பராய் இருந்தவருடன் கைகோர்த்து ஆடிக் கொண்டிருக்கின்றேன். விளக்கொளி அவர் முகத்தில் விழுகின்றது.

அந்தப் புன்முறுவலை நினைத்துப் பார்க்கின்றேன். எவ்வளவு ஆழமாயிருந்த நட்பு! ஏன் குலைந்து போனது?

இடையே வந்தது கவுரவமா? மாறுபட்ட கொள்கையா? விதியின் விளையாட்டா?

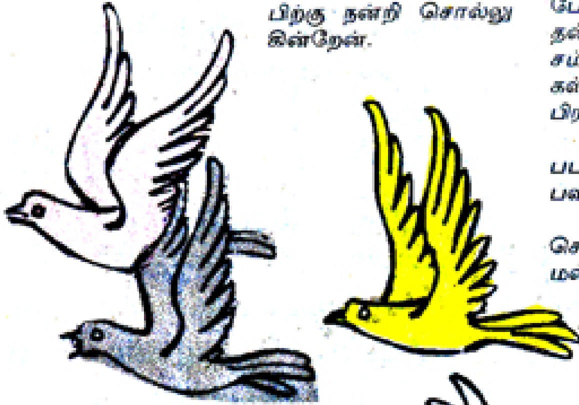
அன்பில் தோய்ந்த அந்த ஆனந்தமான நாட்களை நினைக்கின்றேன்.

இன்னிசை ஒலிக்கின்றது. என் மனம் இலேசாகின்றது.

நீ தந்த நல்லதெல்லாம் மறநது போகுமா!

நன்றி. நன்றி.

இனிய நினைவுகளாகவே இருக்கட்டும். உன் மீது எனக்குக் கோபம் இல்லை. நீ நன்றாய் இருந்தால் போதும். உன்னை நான் மன்னிக்கின்றேன். உன் அன்பிற்கு நன்றி சொல்லுகின்றேன்.



உனக்கென்ன பிரச்சினைகளோ அன்று. நீ என்னை நேசித்ததும் நான் உன்னை நேசித்ததும் உண்மை. மற்றவை – இடையில் வந்தவை எல்லாம் வெறும் தோற்றங்கள்.

– இந்தக் கற்பனையை அனுபவித்துப் பார்க்கப் போகிறோம். முதலில் முகம், மார்பு, முதுகு இவற்றை நன்றாகத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். உடலைத் தொய்வாக வைத்திருங்கள். மூச்சை இயல்பாக விடுங்கள். பிறகு, கண்ணை மூடிக் கொண்டு படித்ததை மனக் கண்ணால் அனுபவித்துப் பாருங்கள்.

இக் கற்பனையனுபவத்தை ஒரு முறை செய்தபின் மறுவாரம் மீண்டு மொரு முறை செய்யுங்கள். மன்னிப்பு வழங்குங்கள்.

உங்கள் மனம் சாந்தியடைந்தால், சில நாள் கழித்து, உங்கள் நட்பிற்குரியவராய் இருந்திருந்த இன்னொருவரை நினைத்து இதே அனுபவத்தைச் செய்யுங்கள்.

இனி கதைக்கு வருவோம்.

செல்வியும் மாலதியும் தோழியர். மாலதியின் தந்தைக்கு வியாபாரத்தில் தோல்வி. இந்த வருத்தத்தில், மாலதி 'தனக்கென்ன நட்பு வாழ்கின்றது' என்று செல்வியின் தொடர்பை முறித்துக் கொண்டாள்.

செல்வியோ மாலதியின் உண்மை நிலை···ப் புரிந்து கொள்ளாமல் மாலதியின் மீது மனக்கசப்பு கொள்கின்றாள். இந்த மனக்கசப்பு மாலதியோடு மட்டும் நின்றிருந்தால் (அப்படி நிற்காது) அவ்வளவாகப் பிரச்சினை இல்லை.

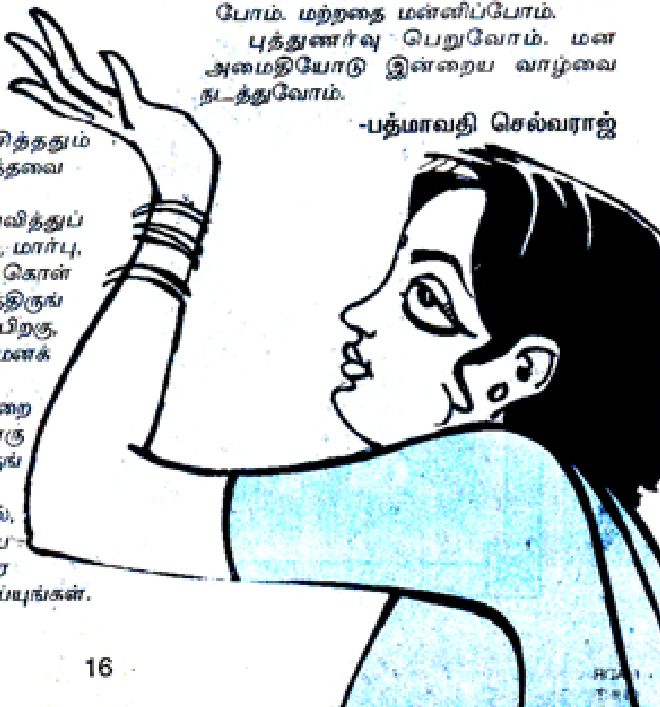
தான் நட்பிற்குத் தகுதியில்லை என்பது போலவும், எல்லோருமே மாலதியைப் போலத் தான் இருப்பார்கள் என்னும் மனக்கசப் போடும் செல்வி பிறரிடம் பழகு கின்றாள். தன்னையறியாமலே தன் நினைப்பிற்கேற்ப சம்பவங்களை உருவாக்கி விடுகின்றாள். நட்புகள் முறிகின்றன. அதிக மனக்கசப்பு. அதிக பிரச்சினைகள்.

இத்தகைய மனஉளைச்சலிலிருந்து விடுபடத்தான் மேலே சொன்ன கற்பனையனுபவம்.

இந்த அனுபவத்தை நாலைந்து முறை செய்து நம் மனத்தின் அடித்தளத்தில் இருக்கும் மனக்கசப்பை அகற்றுவோம். வாழ்வு முன்னோக்கிச் செல்வது. என்றோ நடந்து முடிந்ததை இன்னுமா சுமந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்? நல்லதை நினைப்போம். மற்றதை மன்னிப்போம்.

புத்துணர்வு பெறுவோம். மன அமைதியோடு இன்றைய வாழ்வை நடத்துவோம்.

-பத்மாவதி செல்வராஜ்

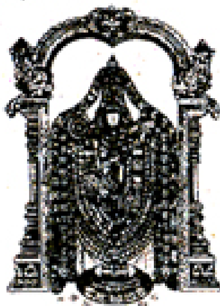




ஸ்ரீ திரு.வி.க.நகர் பெனிஃபிட் ஃபண்டு லிமிடெட்

ஸ்தாபிதம் 1989

தலைமை அலுவலகம்	: 10, 2வது தெரு, ஆண்டாள் அவின்யு, (திரு.வி.க. நகர் பஸ் நிலையம் அருகில்), சென்னை - 600 082. போன் : 5378690
பாரீஸ் கிளை	: 8/2, ஸ்ட்ரிங்கர்ஸ் தெரு, சென்னை - 600 108. போன் : 565760
தி. நகர் கிளை	: 20, ரங்கநாதன் தெரு, சென்னை - 600 017. போன் : 4344324



பாதுகாப்பான முறையில் சேமித்து வளருங்கள்

திருமூர்த்தி பாண்டு

முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 20,000	5 ஆண்டு	ரூ. 60,000

வசந்தம் பாண்டு

முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 7,000	40 மாதம்	ரூ. 14,000

பென்ஷனர் வைப்பு நிதி

முதலீடு	காலம்	வட்டி
ரூ. 10,000	1 ஆண்டு 2 ஆண்டு 3 ஆண்டு	21%

★ பென்ஷனர், ஓய்வு பெற்றோர், முதியோர் (50 வயதிற்கு மேல்), விதவைகள், ஊனமுற்றோர் இத்திட்டத்தின் கீழ் பயன்பெறலாம்.
★ பிரதி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்.

பென்ஷனர் மறுமுதலீட்டு திட்டம்

முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 5,000	1 ஆண்டு	6,157
	2 ஆண்டு	7,582
	3 ஆண்டு	9,337
	40 மாதம்	10,000

எக்செல் பாண்டு - A திட்டம்

முதலீடு	காலம்	வட்டி
ரூ. 9,000	2 ஆண்டு	21%

பிரதி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்

எக்செல் பாண்டு - B திட்டம்

முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 9,000	2 ஆண்டு	ரூ. 13,648

வைப்பு நிதி

முதலீடு	காலம்	வட்டி
ரூ. 5,000	1 ஆண்டு	18%
	2 ஆண்டு	19%
	3 ஆண்டு	20%
	4 ஆண்டு	21%

பிரதி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்

மறுமுதலீட்டு திட்டம்

முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 1,000	12 மாதம்	1,195
	24 மாதம்	1,455
	36 மாதம்	1,810
	42 மாதம்	2,000

★ சேமிப்பு திட்டம் 12% வட்டி நாள் கணக்கில் வட்டி கணக்கிடப்படும்.
★ தங்க நகைகள் பேரில் ஒரு சவரனுக்கு ரூ. 2400 வரை கடன் வழங்கப்படும். மாத வட்டி 2%.
★ சென்னை மாநகர வீடு/ஃப்ளாட் பேரில் கடன் வழங்கப்படும். மாத வட்டி 2% on Reducing Balances, R.D. கட்ட தேவையில்லை. கடன் மிக விரைவாக வழங்கப்படும்.
★ பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்
★ ரூ.10 செலுத்தி பங்குதாரர் ஆவீர்.

வேலை நேரம்

தலைமை அலுவலகம் : 9 முதல் 5. ஞாயிறு 9 முதல் 1
கிளைகள் : 10 முதல் 5. ஞாயிறு 10 முதல் 1
உணவு இடைவேளை இல்லை. செவ்வாய் வார விடுமுறை

அம்மாவுக்கு தந்த பரிசு!

கலாவுக்குச் சமையல் செய்வதில் அசாத்திய ஆர்வமுமில்லை, வெறுப்புமில்லை... அம்மாவுக்கு உபகாரமாகக் கூடமாட வேலை செய்வாள். மற்றபடி தினப்படி சமைப்பது அம்மாதான். "உனக்கு ஒரு ரசம் சாதம் செய்யத் தெரியும். காப்பி கலக்க, தோசை வார்க்க, வடை தட்ட, உப்புமா கிளறத் தெரியும். எனக்குத் தலைவலி, ஜுரம்னு வந்தால் உன்னால் சமாளிக்க முடியும். இது போதும். கல்யாணமானால் இருக்கவே இருக்கு சமையலும் சமையலறையும்! இப்போதாவது நீ காலேஜும் சிநேகிதிகளுமாக ஜாலியாயிரு!" என்பாள் அம்மா.

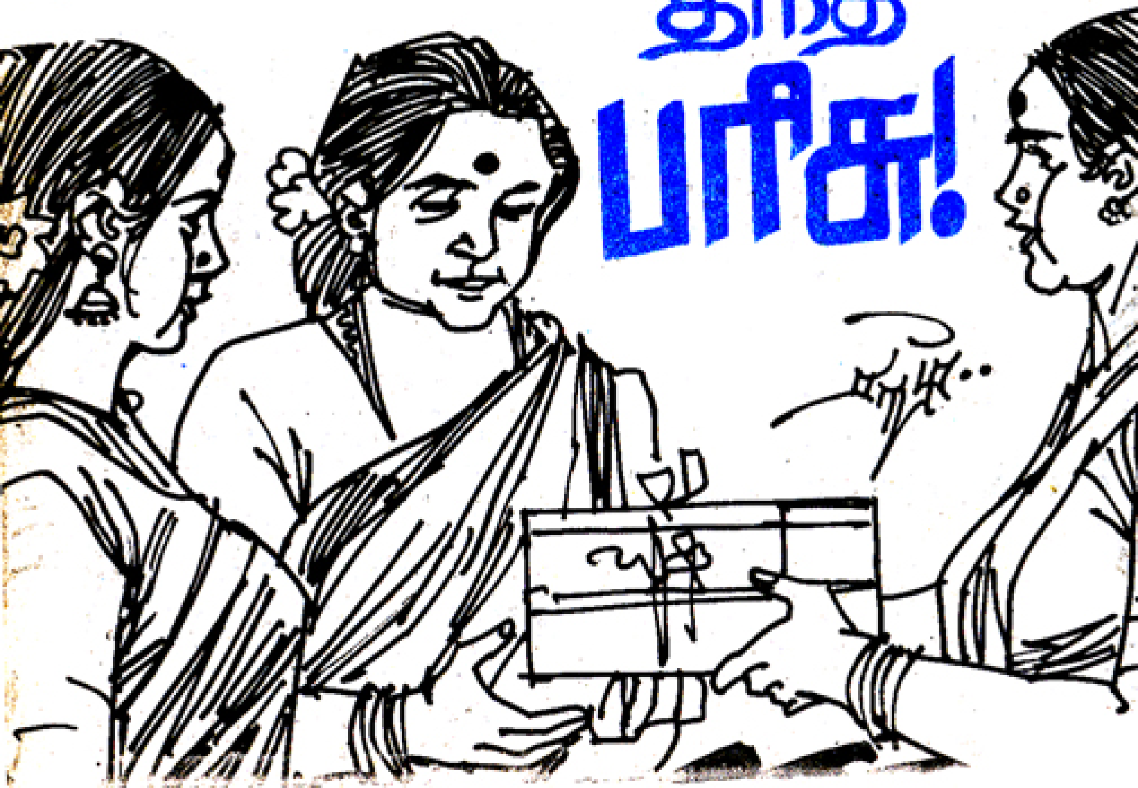
கலாவுக்குத் தன் அம்மாவை மிகவும் பிடிக்கும்... அம்மா பி.ஏ. ஹோம் சையன்ஸ் பட்டதாரி. வீணை வாசிப்பாள். கை வேலையில் தேர்ந்தவள். ஆனால் பழக மிக மிகச் சௌஜன்யமானவள். கர்வமோ தற்பெருமையோ இம்மியும் இல்லாதவள். அம்மாவோடு உட்கார்ந்து தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை விமர்சிக்கலாம். படித்த புத்தகங்களை அலசலாம். சரிசமமாக ஜோக் அடிக்கலாம்... தாய் மட்டுமல்ல அம்மா, இனிய தோழியும் தான்.

கலாவுக்குப் பல நாட்களாக ஓர் ஆசை... அம்மாவுக்கு ஏதாவது பரிசு தர வேண்டுமென்று. அவளாக உழைத்துச் சம்பாதித்த பரிசு...

வழக்கமாக அவர்கள் வாங்கும் ஆங்கிலப் பத்திரிகையில் வெளியாகியிருந்த போட்டியைப் பற்றிப் படித்த போது கலா உற்சாகமடைந்தாள். மாதம் இருமுறை வெளியாகும், "பெண்கள்" பத்திரிகை அது. சமையல் குறிப்புப் போட்டி... சைவம், அசைவம் என்று இரு பிரிவுகள். ஒவ்வொரு பிரிவிலும் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சிறந்த குறிப்புக்கு ஏராளமான பரிசுகள். பத்திரிகை சார்பில் ஐம்பது ரூபாய்க்குக் காசோலை, வெவ்வேறு கம்பெனிகள் சார்பில் ஒரு சிறு மிக்ஸி, ஒரு காஸ் லைட்டர், ஒரு கண்ணாடி டம்ளர் செட், ஒரு "மெல்மோவேர்" டின்னர் செட், நான்கு கரண்டிகள், ஒரு லிஃப்ட் ஹாம்பர்.

இத்தனை பரிசுகள், ஒரேயொரு சமையல் குறிப்புக்கு!

இந்தப் போட்டியில் வெல்ல முடிந்தால்! அத்தனை பரிசுகளையும் அள்ளி அம்மாவிடம்



ருக்மிணி பார்த்தசாரதி

தரலாம். அந்த ஆசை முகம் எப்படி மலர்ந்து போகும்! கண் கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்குமே அது!

நல்லதாக ஒரு சமையல் குறிப்பு தரும்படி அம்மாவிடமே கேட்டால்? கூடாது... சொந்த மாக எழுத வேண்டும். புதிதாக, ருசியாக....

அன்று அம்மா டிபனுக்காக வடை மாவு அரைத்திருந்தாள். தனியே வெந்தயக் கீரையைச் சுத்தப்படுத்தி நறுக்கி வைத்திருந்தாள்.

அப்போது டெலிபோன் ஒலித்தது. அம்மா வின் தங்கை, அவசரமாக ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக வேண்டும், துணைக்கு வர முடியுமா, உடனே வந்தால் நல்லது என்ற தகவல்.

"கலா... உன் சித்தியோடு நான் ஆஸ்பத்தி ரிக்குப் போகணும். அப்பா ஆபீஸிலிருந்து வர நேரமாகிறது. வடை தட்டி வைக்கிறாயா? ப்ளெயின் வடை, கீரை வடை ரெண்டு விதம் பண்ணிவை. உப்பு, காரம் போட மறந்துடாதே!" என்ற அம்மா அவசர மாகக் கிளம்பிப் போனாள்.

அம்மாவை அனுப்பிவிட்டுச் சமைய லறைக்கு வந்தாள் கலா.... இரண்டு வித வடை. ஏன் இரண்டே விதம்? மூன்றாவதாக ஒரு புதுவித வடையும் செய்தால்.

ப்ரிஜ்ஜில் பழுத்த கொய்யா பழங்கள் இருந்தன. பெரிதாக ஒரு பழத்தை எடுத்து, தோலையும் கொட்டைப் பகுதியையும் நீக்கிவிட்டு நன்றாக மசித்துக் கொண் டாள். கொஞ்சம் வடை மாவை அதில் கலந்து, சிட்டிகை உப்பு, ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்தாள். ஏதோ குறை இருப்பதாகத் தோன்றியது. நாலு ஏலக் காயைத் தோலுரித்துப் பொடித்துப் போட்டுக் கலந்தாள்.

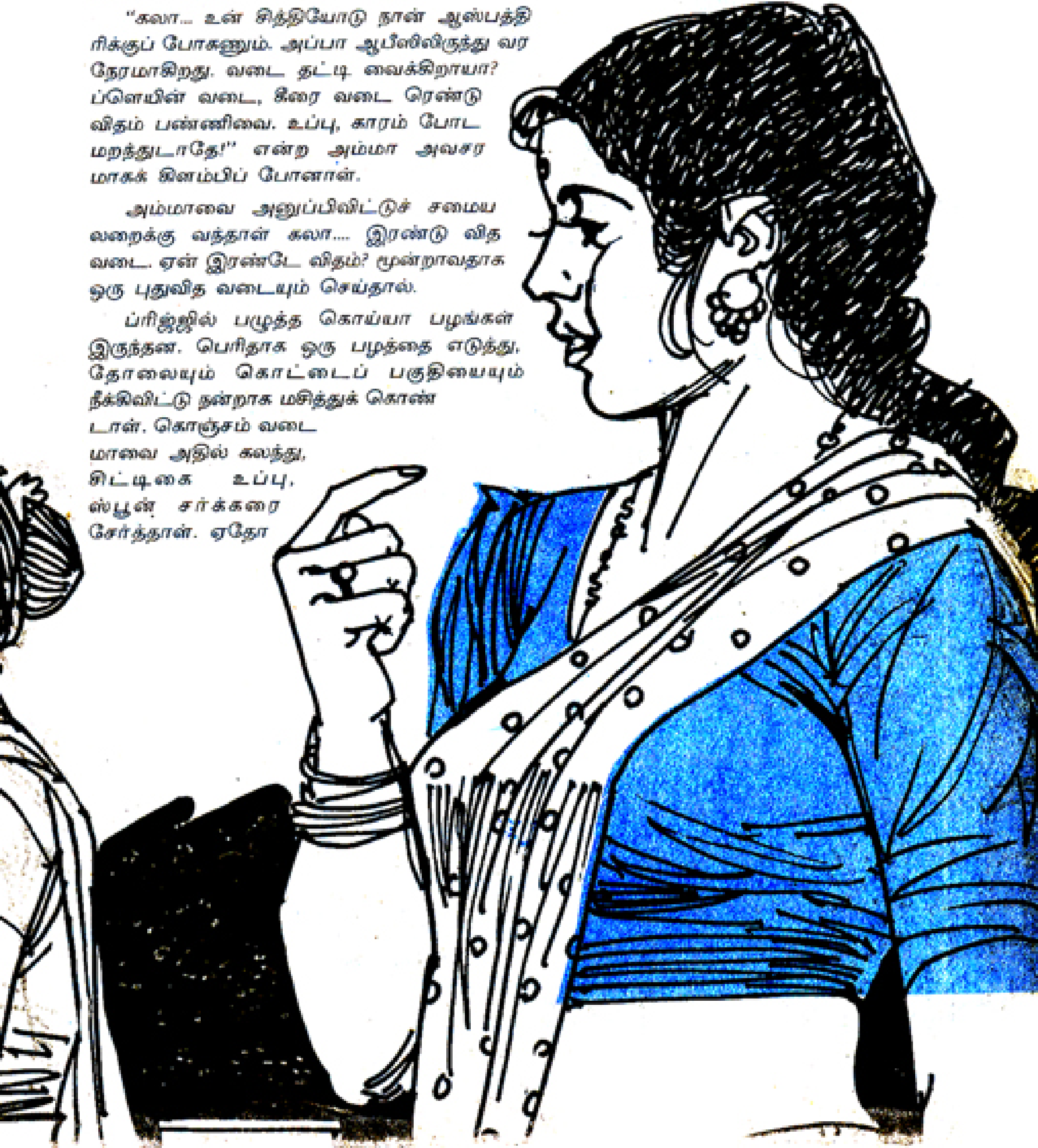
முதலில் ப்ளெயின் வடை தட்டி எடுத்தாள்.

பின் கொய்யாப் பழ வடை.

பின் கீரை வடை.

அப்பா வந்த போது மூன்று விதங்களையும் கொடுத்தாள்.

"இதென்ன புது வடை?" என்றார் அப்பா,



ஒரு வடையைக் கையில் எடுத்துத் திருப்பித் திருப்பிப் பார்த்துக் கொண்டு.

"கொய்யாப் பழ படை..."

"என்னது!?"

"சாப்பிட்டு விட்டுக கமென்ட் பண்ணக் கூடாதா?"

மிக ஜாக்கிரதையாக வடையில் ஒரு சிறு துண்டத்தை விண்டு வாயில் போட்டுக் கொண்ட அப்பா, முகம் மலர்ந்தார். "ஒன்டர்ஃபுல் உன் அம்மாவின் கைமணமே கைமணம்!"

"கைமணம் என்னுடையது அப்பா. சொந்த ரெஸிபி!"

"பிரமாதம்!" என்றவர் "எவனோ கொடுத்து வச்சிருக்கான்!" என்று வரப் போகும் மாப்பிள்ளையை நினைத்துப் பொறாமைப்பட்டார்.

'முதல் பரீட்சை பாஸ்!' என்று நினைத்தாள் கலா. ஆனால் இரண்டாவது தான் முக்கியமானது... அம்மாவின் வாயால் "நன்றாயிருக்கிறது!" என்று வரவேண்டும். அம்மா பொய் சொல்லமாட்டாள். உள்ளதை உள்ளபடி, ஆனால் மனம் நோகாமல், வார்த்தைகள் குத்தாமல், சொல்வாள்.

ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வந்த அம்மா இளைப்பாறியதும் கலா அவளுக்கு டிபன் கொடுத்தாள்.

"இதென்ன கலா, மூணு வித வடை?"

"சாப்பிட்டுப் பார், அம்மா!"

"அப்பா சாப்பிட்டாரா?"

"ஓ!"

அம்மா ஒரு பாதி கொய்யாப் பழ வடையை எடுத்து வாயருகே கொண்டு போனாள். "கமகமன்னு வாசனை ஆளைத் தூக்கறதே!" என்றவள், அதை ருசி பார்த்தாள். பின் முகமெல்லாம் புன்னகையாக, "என் சமர்த்துத் தங்கமே! எப்படிப் பண்ணினே?" என்றாள்.

அந்தக் கணமே கலாவுக்குப் புரிந்து விட்டது. சமையல் குறிப்புப் பரிசு தனக்குத்தான் என்று....

உற்சாகத்தோடு, "கொய்யாப் பழ இனிப்பு வடை" என்ற தலைப்பில் குறிப்பை எழுதி அந்த ஆங்கிலப் பத்திரிகைக்கு அனுப்பி வைத்தாள் கலா. பிறகு பரிசைப் பற்றிய அறிவிப்புக்காக நம்பிக்கையோடு காத்திருந்தாள்.

நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை. ஒருநாள் தபாலில் அ் ள் பெயருக்கு அப்பத்திரிகையின் பிரதியொன்று வந்தது. பிரித்துப் பார்த்தாள். பரிசு அவளுக்கு! அவள் அனுப்பியிருந்த குறிப்பு அப்படியே பிரசுரிக்கப்பட்டிருந்தது—

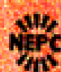
புதிதாய் மலர்ந்த அழகை உங்களில் பாருங்கள்

புதிய வெல்வெட் ரோஸ் பியூட்டி ஷாம்பூ - அதிலுள்ள விசேஷ கண்டிஷனர் மூலம் உங்கள் கேசத்தை பட்டுப்போல் மென்மையாக்கி, ரோஜாவின் நறுமணத்துடன் அலைபாயச் செய்கிறது.



புதிய
வெல்வெட்
பியூட்டி ஷாம்பு + கண்டிஷனர்

எக், பிளாக், கிரீன் ஆப்பிள், லேவண்டர் மற்றும் ஜாஸ்மின் ஆகிய வகைகளிலும் கிடைக்கிறது.



விற்பனை செய்வோர்: என்இபிசி ஃபார்மகெம் ★ இது என்இபிசி அக்ரோ ஃபுட்ஸ் லிமிடெட்டின் ஒரு பிரிவு
மார்க்கெட்டிங் அலுவலகம்: G.R. காம்ப்ளெக்ஸ் அனெக்ஸ், 407 & 408 அண்ணா சாலை, நந்தனம், சென்னை 600 035.
Ph: 4344580. டீலர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும்.

R K SWAMY/BBDO NEPC P 15086 TAM

என் பெண், தன் 1½ வயது பெண் குழந்தையுடன் வீட்டிற்கு வந்து இருந்தாள். மதிய உணவு, குழந்தைக்கு, பருப்பு சாதம், தானே செய்து கொள்வதாக சொன்னாள். என்னதான் செய்கின்றாள் என பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். குக்கரில் அளவாக நீர் வைத்து ஒரு பிடி அரிசி, 2 டீஸ்பூன் பருப்பு, 2 பீன்ஸ், 1 கேரட், ஒரு துண்டு உருளைக்கிழங்கு, 1 துண்டு பீட்ரூட், 1 துண்டு நூக்கல் அனைத்தும் குக்கரில் போட்டு நன்றாக வேக வைத்து இறக்கினாள். பின் குக்கரில் இருப்பதை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து விட்டாள். இந்த சாதக் கலவையுடன், சிறிது மிளகுத்தூள், உப்பு, சிறிது நெய் சேர்த்துக் கலக்கி, டீஸ்பூனில் எடுத்து குழந்தைக்கு ஊட்டி விட்டாள். மணமாகவும், சுவையாகவும் இருந்த சாதத்தை குழந்தையும், ருசித்துச் சாப்பிட்டாள். இளம் தாய்மார்கள் இந்த முறையைப் பின் பற்றலாமே.

– புவனா பிரகாஷ்



அடியில் அவன் பெயர், முகவரி.

அதை எடுத்துக் கொண்டு போய் அம்மாவிடம் காட்டினாள்.

படித்தவுடன் அம்மாவின் முகம் தாமரையாக மலர்ந்தது. "திருஷ்டி படப் போறதுடி தங்கம்!" என்று அவள் கன்னத்தை வழித்துத் தன் நெற்றியில் சொடுக்குக் கொண்டாள் அம்மா.

"இதென்னம்மா, திருஷ்டி அது இதுன்னு, பழங்காலத்து பாட்டி மாதிரி...."

"திருஷ்டி சுத்திப் போடறது ஒரு பாதுகாப்புக்குத் தான்... அதுக்கும் பழங்காலத்துப் பாட்டிக்கும் சம்பந்தமில்லை!" என்றாள் அம்மா, பளிச்சென்று.

அதன் பிறகு அம்மாவுக்குத் தொலைப்பேசி மூலமும் நேரிலும் பலப்பல விசாரிப்புக்கள், பொறாமை கலந்த பாராட்டுக்கள்.

"கலாவுக்குப் பரிசாமே? எங்களுக்கெல்லாம் ட்ரீட் எப்போது?"

"சமையல் குறிப்பு நிஜமாகவே கலாவுடையதா, இல்லை உன்னுடையதா?"

"ஒரு சின்னக் குறிப்புக்கு ஏகப்பட்ட பரிசுன்னு லிஸ்ட் போட்டிருக்கே! லக் அடிச்சாலும் இப்படியல்லவா அடிக்கணும்!"

"பலாப்பழமோ பப்பாளிப்பழமோ போட்டு அடையோ வடையோ தட்டச் சொல்லிப் பரிசைத் தட்டிண்டு போயிட்டாளாமே உன் பெண்? நிஜமாகவா?"

"அந்தக் குறிப்பில் இருந்தபடி வடை பண்ணிப் பார்த்தாளாம் என் தங்கை. சாதாரணமாய்த்தான் இருந்ததாம். இதற்கா பரிசுன்னு ஆச்சரியப்பட்டாள். "லோகோ பின்ன ருசி!"ன்னு சமஸ்கிருதத்தில் சொல்லியிருக்கே, தெரியாதான்னு சொன்னேன்!"

"பார்த்துக் கொண்டே இரு... ஏகப்பட்ட சாமான் போட்டிருக்கே தவிர ஒண்ணோ இரண்டோதான் வரும். பாதிக்குப் பாதி ஏமாத்து வித்தை...."

பரிசுப் பொருள்கள் ஒவ்வொன்றாக வர ஆரம்பித்தன. எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அன்னி அம்மாவிடம் கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைத்திருந்த கலா அவை வர வர ஒவ்வொன்றாகக் கொடுக்க ஆரம்பித்தாள்.

"இதென்ன கலா, எல்லாமே எனக்கா?"

"ஆமாம் அம்மா. உனக்காகத்தான் நான் போட்டியில் 'என்டர்' பண்ணினேன்"

"எத்தனை ஆசையடி உன் மனசில்! நான் மிகமிக அதிர்ஷ்டசாலி, தெரியுமா?" அம்மாவின் குரல் கம்மிற்று.

"டோன்ட் பி செண்டிமெண்டல்!" என்றாள் கலா, பெரிய மனுஷி தோரணையில், தன் குரலும் தேய்வதை உணராமல்.

உடையாத "மெல்மோவேர்" டின்னர் செட், கைப்பிடியில் வேலைப்பாடோடு நான்கு கனமான ஸ்டீல் கரண்டிகள், ஆறு அழகிய கண்ணாடி டம்ளர்கள், ஒரு காஸ் லைட்டர், சின்னதாக ஒரு மிக்ஸி, கஸ்டர்ட் பௌடர், பேக்கிங் பௌடர் என்று உணவுப் பொருள்கள் அடங்கிய ஒரு பரிசுப் பாக்கெட் - எல்லாமே அம்மாவின் அலமாரியில் அடுக்கி வைக்கப்பட்டன. காசோலை மட்டும் காசாக்கப்பட்டு கலாவிடமே தரப்பட்டது. "உன் சிநேகிதிகளோடு ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடு!" என்றாள் அம்மா.

அதன் பிறகு நடந்தவற்றைக் கலா மூன்றாம் மனுஷி போல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

கலாவின் அத்தை நேரில் பாராட்ட வந்திருந்தாள்.... பரிசுப் பொருள்களைப் பார்த்தவள் நிஜமான சந்தோஷத்தோடு "அண்ணாவையும் உன்னையும் போலவே கலாவும் மிகவும் கெட்டிக்காரி, மன்னி, சுற்றிப் போடு!" என்றாள் "மிக்ஸி கைக்கடக்கமாய், அழகாய் இருக்கு, மன்னி.... காப்பிப் பொடி அரைக்க மட்டும் உபயோகப்படுத்தினால் கண்ட கண்ட சட்னி வாசனை காப்பியில் வராமலிருக்கும்!" என்றாள். அத்தை காப்பி எக்ஸ்பர்ட்.... வறுத்த

கொட்டையை அவ்வப்போது அரைத்து உடனுக்குடன் டிகாக்ஷன் இறக்கிக் காப்பி கலப்பாள். மணமே மணம்தான்.

அத்தை விடைபெற்றுக் கொண்ட போது மிக்ஸியை அவளிடமே கொடுத்தாள் அம்மா. "உன் ஐடியா பிரமாதம்.... காப்பிப் பொடி அரைக்க உபயோகப்படுத்து!" என்றாள்.

"என்ன மன்னி இது! நான் ஒரு பேச்சுக்குச் சொன்னால்...."

"கலாவுக்குக் கிடைச்ச பரிசுதானே! நீயோ அவள் அத்தை... உபயோகப்படுத்தினால் தப்பில்லை!"

"கலா வருத்தப்பட மாட்டாளா?"

"மாட்டாள். என் பெண்ணை எனக்குத் தெரியாதா?"

சில நாட்களுக்குப் பிறகு சித்தி வந்தாள்.... அத்தையைப் போலவே மனம் திறந்து பாராட்டினாள்.... எல்லா பரிசுகளும் ஸுப்பர், அக்கா... லைட்டர் புது டிசைனாக அழகா யிருக்கு!" என்றாள்.... சித்தி விடை பெற்றுக் கொள்ளும் போது லைட்டரை அவளுக்கே கொடுத்து விடுவாள் அம்மா என்று நினைத் தாள் கலா. அதையேதான் அம்மா செய்தாள்.

ஒரு நாள் அம்மாவின் கல்லூரித் தோழி புதிதாக மணமான தன் மகளை அழைத்துக் கொண்டு வந்திருந்தாள்... வணங்கி எழுந்த புதுமணப் பெண்ணுக்கு வெற்றிலை பாக்கு மஞ்சள் குங்குமத்தோடு, பரிசாக வந்த ஆறு கண்ணாடி டம்ளர்களையும் கொடுத்து ஆசீர் வதித்தாள் அம்மா.

இதையெல்லாம் மௌனமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். கலா... அம்மா மீது கோபம் வரவில்லை. ஆனால் முள் தைத்தாற் போல் ஒரு வேதனை. தன் உடமைகளை அநாயாச மாகப் பிறருக்குக் கொடுக்க முடிகிற வள்ளல் குணம் சிறந்ததுதான்.. ஆனால் இவை கலா தந்த அன்புப் பரிசுகளல்லவா! இவைகளைக் கூட அம்மாவால் கொடுத்து விட முடிகிறதே!

அப்பாவின் சிநேகிதர் ஒருவர் மாற்றலாகிப் போகிறார். அவர் குடும்பத்தினருக்கும் சில நெருங்கிய நண்பர்களுக்கும் அப்பா தம் வீட் டில் இன்று மாலை டீபார்ட்டி தருகிறார்.

"கலா! உன் டின்னர் ஸெட்டையும் கரண்டி களையும் இன்றைக்கு "இனாக ரேட்" பண்ணப் போகிறேன்!" என்றாள் அம்மா, மலர்ந்த முகத்தோடு.

"அவை என்னுடையவை இல்லை அம்மா... உன்னுடையவை" என்றாள் கலா.

"எப்படிச் சொன்னால் என்ன? நீ வென்ற பரிசு தானே?"

கலா பதில் சொல்லாமல் முறுவலித் தாள்." அந்தச் சமையல் பொருள்களையும் உபயோகிக்கப் போகிறேன்!" என்றாள் அம்மா.

"ஓ!"

"பேக்கிங் பௌடர், உபயோகித்து சாக்க லேட் கேக்... கஸ்டர்ட் பௌடர் உபயோகித்து பனானா - ஆப்பிள் கஸ்டர்ட்!" அம்மாவின் முகம் சந்தோஷத்தில் மலர்ந்திருந்த விதம் பார்க்கவே அழகாயிருந்தது.

சொன்னபடியே அம்மா செய்து காட்டி விட்டாள். மாலையில் பூஃபே வகையில் டேபிள் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. டின்னர் ஸெட்டின் பெரிய பௌலில் பழ கஸ்டர்ட் வைக்கப்பட்டிருந்தது. மற்ற தட்டுக்களில் சாக்கலேட் கேக், தேங்காய் பர்பி, பால் அல்வா, ஸான்ட்விச், ஸோமாசி, பகோடா என்று பல வகைகள். பரிமாற அலங்கார கரண்டிகளும் சில ஸ்பூன்களும்.

முகமெல்லாம் பெருமை பொங்க, "இந்த க்ராக்கரி, கட்லரி எல்லாம் என் பெண் வென்ற பரிசுகள்!" என்று எல்லோரிடமும் அம்மா சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள்... சிரிப்பும் சௌஜன்யமுமாக டீ பார்ட்டி இனிதே நிறை வடைந்தது.

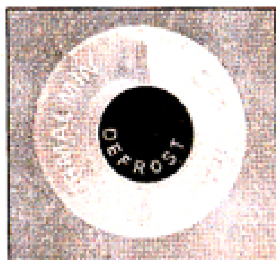
விருந்தினர்கள் விடை பெற்றுக் கொண் டதும் அம்மா டின்னர் ஸெட்டையும் கரண்டி களையும் சமையலறைக்கு எடுத்து வந்தாள்... சோப்புத் தண்ணீரில் துணியை நனைத்துச் சுத்தப்படுத்திக் கழுவினாள். பின் ஒவ்வொன்



காலை அவசரத்தில் அரிசி உப்புமா செய்தேன். புது அரிசி என்பது தெரியாது. கிளறி இறக்கினால் வாயில் ஒட்டிக் கொண்டு ஒரே அவஸ்தை. வேறு டிபன் செய்ய நேரமில்லை. உப்புமாவை வீணாக்கவும் மனமில்லை. உப்புமாவை ஆறவிட்டேன். பந்துபோல் உருட்டினேன். தோசைக்கல்லை காயவிட்டு மெல்லிதாக தட்டி சுற்றிலும் நெய் விட்டு மொறுமொறுவென சுட்டு எடுத்துத் தேங்காய் சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறினேன். 'உப்புமா அடை' (குழந்தைகள் வைத்த பெயர்) இப்போது காலை மாலை எல்லா வேளையிலும் எங்கள் வீட்டில் பிரபலமாகி விட்டது.

- கே. பாக்யலக்ஷ்மி

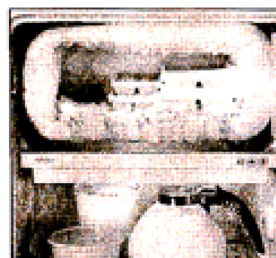
ஃப்ராஸ்ட்.



ஒவ்வொரு மாதமும்
டீஃப்ராஸ்டிங்


உணவு அதிக நாள்
நிற்காது


தண்ணீர் ஒழுகுதல்


ஒட்டும் ஐஸ் ட்ரே

சாதாரண ரெப்ரிஜிரேட்டர்களில் ஃப்ராஸ்ட் (ஃப்ரீஸர் பகுதிகளில் ஐஸ் உருவாகுதல்) அடிக்கடி உருவாகுகிறது. இதனை ஆவதால் பல பிரச்னைகளை உருவாக்குகிறது. பிபிஎல் ஃப்ராஸ்ட்-ஃப்ரீ ரெப்ரிஜிரேட்டர்களில் டீஃப்ராஸ்ட் செய்ய உணவின் நயம், ருசி மற்றும் சத்துத் தன்மையை அதிக அளவில் பாதுகாக்கிறது. நீண்ட காலத்துக்கு. அருகில் உள்ள டீலர் ஆக்கிடுங்கள்.

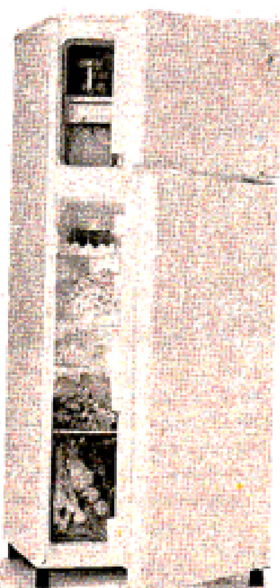
BPL REFRIGERATION LIMITED

429, Anna Salai, 1st Floor, Nandanam, **Madras - 600 035.** Ph : 4330278; 4330801

3-டோர் 330 லிட்டர், 3-டோர் 350 லிட்டர், 3-டோர் 380 லிட்டர் மற்றும் 4-டோர் 350 லிட்டர் கொள்திறன்களிலும்



ஃப்ரீ.



2-டோர் 185 லிட்டர்

அகற்ற வேண்டி உள்ளது. அடிக்கடி இவ்வாறு டீஃப்ராஸ்டிங்
வேண்டியதில்லை. மேலும், எப்பொழுதும் அது உங்களின்
ஷோரூமுக்கு விரைந்திடுங்கள். சிறந்ததை உங்கள் உடைமை

BPL Bringing You the Best.

கிடைக்கிறது.

கண்ணுக்கு மையழகு
கன்னத்தில் குழியழ
கூந்தலுக்
டாம்ப்கால் அழ



"நான் டாம்ப்கால் எண்ணெயை இரண்டு வருடங்களாக உபயோகித்து வருகிறேன். முடி உறுதியாகி 'கரு கருவென' நன்கு வளர்கிறது. இதனால், கூந்தல் பளபளப்பாக புத்தம் புதுப் பொலிவுடன் திகழ்கிறது. கமழும் நறுமணம் காற்றில் தவழ்ந்து, இனிய உணர்வுகளை தட்டி எழுப்புகிறது. எனக்கு டாம்ப்கால் அறிமுகமான நாள் என் வாழ்வில் அதிர்ஷ்ட நாள்."

S. மாலதி, B.A., முசிறி - திருச்சி மாவட்டம்.



* அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும் குளிர்ச்சியான மூலிகைத் தைலம் டாம்ப்கால்
* பொடுகுத் தொல்லை விரட்டிடும் டாம்ப்கால்
* இளநரையை தடுத்திடும் டாம்ப்கால்
* முடி உதிர்வதைத் தடுத்திடும் டாம்ப்கால் தமிழக அரசின் தரமான தயாரிப்பு.
* கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி, பொடுதலை, செம்பருத்தி போன்ற 28 மூலிகைகளைக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெயுடன் கூடியது டாம்ப்கால் மூலிகை கூந்தல் தைலம்

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும்.

டாம்ப்கால்

குடும்பத்தில் அனைவருக்கும்



தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்க
அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம்,
சென்னை 600 106. தொலைபேசி : 6216696,6214892.

DIPR/36 /DIS/96

றாக ஈரம் போகத் துடைத்தாள்....

"கலா.... இதையெல்லாம் ஜாக்கிரதையாக என் அறையில் டேபிள் மீது வைக்கிறாயா?"

"டேபிள் மீதா?" என்றாள் கலா....

"ஆமாம். இன்று ராத்திரி காத்துப்பட்டு ஈரம் அடியோடு நீங்கினால் தான் பழையபடி பாக் பண்ணி வைக்க முடியும்..."

"ஓ!" கலா எல்லாவற்றையும் எடுத்து அடுக்கிக் கொண்டிருந்த போது அம்மா சட்டென்று, "உனக்கு என் மேல் வருத்தம்... அப்படித்தானே கலா?" என்றாள்.

"வருத்தமா? எதற்கு?"

"அந்த மிக்ஸி, லைட்டர், டம்ளர் செட் மூன்றையும் தானம் பண்ணினேனே, அதற்கு!"

"வருத்தம் இல்லை, அம்மா! ஒரு குழப்பம்... ஒரு வியப்பு. புரிந்து கொள்ள முடியாமல் ஒரு தவிப்பு!"

"கலா! உன் பரிசுகளை நீ எனக்குக் கொடுத்த போது எல்லாவற்றையும் அப்படியே பாதுகாத்துப் புது மெருகு அழியாமல் உன் கல்யாண சீர் வரிசைகளோடு வைக்கணும்தான் நான் முதலில் நினைச்சேன். அப்புறம் யோசித்துப் பார்த்தேன்... மிக்ஸி சின்னது. ஹெவி ட்யூட்டி மோட்டார் இல்லாதது. இப்போதெல்லாம் விதவிதமாக வாங்கித் தந்தால் உனக்கு அதிக உபயோகமாயிருக்கும்... ஆனால் உன் அத்தையோ காபி எக்ஸ்பர்ட்... சின்ன மிக்ஸி அவளுக்குப் பிரத்யேகமாக உபயோகப்படும்.. அதனால் அதை அவளுக்குக் கொடுத்தேன். காஸ் லைட்டர் சாதாரண விஷயம்தான்... ஆனால் உன் சித்திக்கு அது பிடித்திருந்தது. அவளுக்கே கொடுத்தேன். உன் அத்தை, சித்தி இரண்டு பேருமே உன் நலனில் நிஜமான அக்கறை கொண்டவர்கள். அதனால் நீ வென்ற பரிசை அவர்களுக்குக் கொடுத்ததில் எனக்கும் ஓர் ஆத்ம திருப்தி.

அடுத்தது, கண்ணாடி, டமளர் செட், கண்ணுக்கு மிக அழகுதான். ஆனால் கை தவறினால் உடையும்... உடைஞ்சால் அபசகுனமோன்னு மனசு சஞ்சலப்படும்... அதனால், நல்ல மனசோடு, ஆசீர்வாதத்தோடு, அதைக் கொடுத்துவிட்டேன்.

ஆனால் அந்த டின்னர் செட்டும், கரண்டிகளும் வித்தியாசமாயிருந்தன. பெண்ணுக்குக் கல்யாண சீர் வரிசையில் க்ராக்கரி கொடுப்பது நம் ஊர் வழக்கமில்லை, வட நாட்டு வழக்கம்... ஆனால் நல்ல வழக்கம், நாமும் கொடுக்கலாம். உடையாத "மெல்மோவேர்" பீங்கானைப் போல் அழகானது, அதே சமயம் கனமில்லாதது, விரிசல் விழாதது. இன்றைய அவசர வாழ்க்கைக்கு மிகவும் ஏற்றது! கரண்டிகள் வாங்கும் போது கூட நாம் உபயோகமானதாக வாங்குவோமே தவிர கைப்பிடியில் வேலைப்பாடு இருக்கிறதான்னு அவ்வளவாக அக்கறை காட்டமாட்டோம். அதனால் உனக்குப் பரிசாக வந்த டின்னர் செட், கரண்டிகள் உன் கல்யாண சீர்வரிசையின் ஐடங்களாக இருக்கணும்னு நான் நிச்சயித்தேன்.

ஆனால், சட்டென்று ஓர் எண்ணம். மிக்ஸி, லைட்டர், டம்ளர்கள் மூன்றையும் தர்மம் பண்ணிவிட்டு, மற்ற இரண்டையும் பூட்டி வைத்தால் நீ என்ன நினைப்பாய்? நீ கொடுத்த பரிசுகள் எதையுமே நான் போற்றவில்லைனு நீ நினைப்பாயோ?.... அதனால் டின்னர் செட்டையும் கரண்டிகளையும் உன் கண்முன்னால் ஒரு தடவை உபயோகித்தேன். உன் பாசத்துக்கு என் அங்கீகாரம் அது. நாளைக் காலையில் பழையபடி ஜாக்கிரதையாகப் பாக் பண்ணி வைச்சுடுவேன்.

இனி, உன் கல்யாண சீர் வரிசைகளில் அவை இரண்டும் ஜம்மென்று உட்கார்ந்திருக்கும்... அதுவரை பின் அலமாரியில் காத்திருக்கும். சரிதானே கலா? வாய் திறந்து சொல்.... சரிதானே?"

"சரிதான் அம்மா!" என்ற கலா அப்படியே தன் தாயை அணைத்துக் கொண்டாள்.

வாசகி ஒருவர் ஜவ்வரிசி வேகும்போது ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க வறுத்துப் போடச் சொல்லி இருந்தார். அதற்குப் பதிலாக வேக வைக்கும் போது 1 அல்லது 2 டேபிள் ஸ்பூன் டால்டா (அ) நெய் ஊற்றி விட்டால் கூட ஒட்டிக் கொள்ளாது. சுவையும், மணமும் கூடும்.

— சத்யவதிமனோகர்



அறுபதிலும் ஆட வரும்!

சமீபத்தில் எனது மருததுவ நண்ப ருடன் ஒரு முதியோர் இல்லத்துக்குப் போயிருந்தேன். சாதாரணமாக முதி யோர் இல்லம் என்றால் சாய்வு நாற் காலிகளில் படுத்துக் கொண்டு பஞ்ச டைந்த கண்களும் பொக்கை வாயுமாக ஆகாசத்தை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண் டிருக்கிற கிழவர்களும் கிழவி களும் தான் இருப்பார்கள் என்ற எண்ணம்தான் எல்லோருக் கும் வரும். ஆனால் நாங் கள் போன முதி யோர் இல்லம் வித்தி யாசமாயிருந்தது.

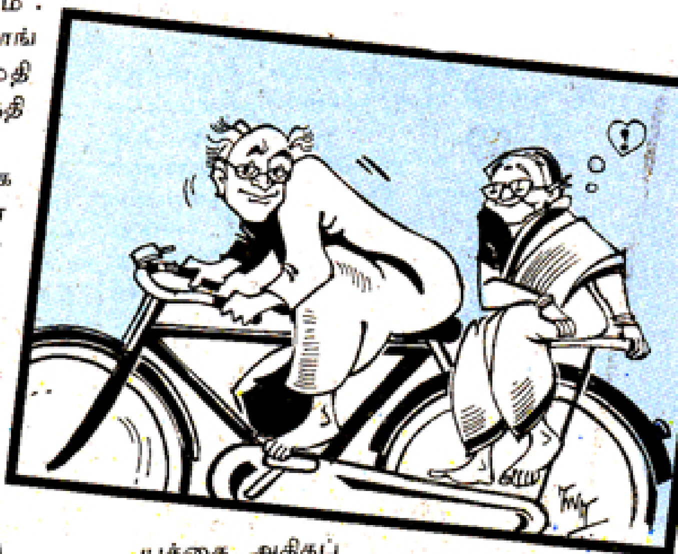
முன் ஹாலில் கம்பீரமாக ஒரு கிழவர் நின்று கொண் டிருந்தார். ''ஹலோ, டாக்டர் வாங்க!'' என்று வரவேற்றார்.

''இவருக்கு எண்பது வய சாறது'' என்று டாக்டர் என் காதில் கிசுகிசுத்துவிட்டு, ''தாஸ் எப்படி இருக்கீங்க?'' என்று கேட்டார்.

''நல்லாத்தானிருக்கேன். இப்ப கூட அரை மணி நேரம் சைக்கிள் விட் டேன்.''

நான் ஆச்சரியத்தை அடக்கிக் கொண்டு, ஜன்னல் வழியாக வெளியே பார்த்தேன். அங்கு தெரிந்த காட்சி என் ஆச்சரியத்தை அதிகப் படுத்தியது. ஒரு பத்து கிழவர்கள் அங் கிருந்த மைதானத்தில் சைக்கிள் விட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். ஏதோ ஒரு போட்டியில் கலந்து கொள்கிற மாதிரி ஒவ் வொருவரும் வேகவேகமாக மிதித்து ஓட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். வேறு சில கிழவர்கள் சுற்றி நின்று கொண்டு ''கமான், விடாதே, பிடி!'' என்று கூவிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

''நீங்க சொன்ன மாதிரியே நாங்க. ஒருநாள் இப்படி சைக்கிள் ரேஸ் விட றோம். கட்டாயமாக அரை மணி நேரம் சைக்கிள் ஓட்டறோம்'' என்கிறார் தாஸ்.





"அவங்க எல்லாரும் அறுபதுக்கு மேலே வயசானவங்க. தாஸ் ஒரு காலேஜிலே உடற்பயிற்சி ஆசிரியராக இருந்தார். தன்னுடைய சிநேகிதர்களை யெல்லாம் இது மாதிரி ஏதாவது உடற் பயிற்சி பண்ணிக் கொண்டேயிருக்க வற்புறுத்துவார். இங்கேயிருக்கிறவங்க எல்லோரும் நாப்பது ஐம்பது வருஷமாக அவரோட சிநேகிதமாக இருக்கிற வங்க."

"இப்படி உடற்பயிற்சி பண்றதாலே இதயமும் நுரையீரலும் நன்றாக இயங்கித் தசைகளுக்கு நிறைய ஆக்சிஜனை அனுப்பும்.



ஏரோபிக் திறன், அதாவது நம்ப நுரையீரலுக்குள்ளே நுழைகிற காற்றில் உள்ள ஆக்சிஜனில் எவ்வளவு சதவீதம் ரத்தத்திலே உட்கவரப்படுகிறதோ அந்த அளவு, ஜாஸ்தியாகும். சாதாரணமாக இருபத்தைந்து வயது வரைக்கும் இந்த ஏரோபிக் திறன் அதிகமாகும். அதன் பிறகு உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருந்தால் அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைய ஆரம்பித்துவிடும். நாற்பது வயதில் மாடிப்படி ஏறினால் மூச்சு வாங்கும். பஸ்ஸைப் பிடிக்க ஓட முடியாது. உடல் எடையும், ரத்த அழுத்தமும் அதிகமாகத் தொடங்கும். ஆனால் இந்த இல்லத்தில் இருக்கிறவங்க எல்லோரும் ஒல்லியாக, திடமாக இருக்காங்க, ரத்த அழுத்தமும் நார்மலாக இருக்கு. அதற்கு தாஸ் தான் காரணம்" என்றார் டாக்டர்.

"இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேலே உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருந்தால் வருஷத்துக்கு இரண்டு சதவீதம் என்கிற அளவில் ஏரோபிக் திறன் குறையும். வாரத்துக்கு மூன்று நாள், அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தால் ஏரோபிக் திறன் குறைவது வருஷத்துக்கு முக்கால் சதவீதம்தானிருக்கும்" என்றார் தாஸ்.

"முப்பது வயசுக்கு மேலே உடம்பில் உற்சாகமும் தெம்பும் குறைகிறது. வயசாகுதில்லையா என்று பல பேர் தம்மைத் தேற்றிக் கொள்கிறார்கள். உடல் தெம்பு குறைவதற்கு வயசாகிறது காரணமில்லை. உழைப்பில்லாமல் போவதுதான் காரணம். வேகமாக நடப்பது, நீந்துவது, சைக்கிள் விடுவது போன்ற, உடம்பில் வியர்வை வெளிப்பட்டு, இதயத் துடிப்பும் அதிகமாகிற மாதிரி ஏதாவது காரியம் செய்து கொண்டிருந்தால் போதும் உடல் தசைகள் வலுப்பெறும். எலும்புகள் கெட்டிப்படும். ஏரோபிக் திறன் குறையாமலிருக்கும். வயசாகிறதே தெரியாது!" என்றார் டாக்டர்.

"இந்த இல்லத்திலிருக்கிறவங்களை நாற்பது வருஷங்களாக நான் கண்காணிச்சிக்கிட்டு வரேன். சில பேர்தான் நான் சொல்கிறதைப் பின்பற்றி உடற்பயிற்சி செய்யறாங்க. அதில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்பட்டால் சரி செய்கிறேன். அதோ போறாரே குப்புசாமி, அவரு ஒரு ஆடிட்டர். டயமேயில்லைன்னார். தினமும் விடியற்காலையிலே ஓர் அரை மணி நேரம் மெதுவாக ஓடச் சொன்

னேன். ரெண்டு நாள் ஓடிப் பார்த்துட்டு முழங்காலில் வலிக்குதுன்னாரு. சரி, சைக்கிள் விடுங்கன்னேன். அவரு இருபது வருஷமா வாரம் மூணு தரம் அரை மணி நேரம் சைக்கிள் ஓட்டறாரு. முழங்காலிலே வலியே வரதில்லை'' என்றார் தாஸ்.

''சில பேர் நீங்க சொன்னபடி உடற்பயிற்சி செய்யலைன்னு சொன்னீங்களே, அவங்க எப்படியிருக்காங்க?''

தாஸ் கடகடவென்று சிரித்துவிட்டு, ''பாதிப் பேருக்கு சர்க்கரை வியாதி, ஹைப்பர் டென்ஷன், மூட்டு வலியெல்லாம் வந்து மருந்து சாப்பிட்டுக்கிட்டிருக்காங்க. பல பேருக்கு ஏரோபிக் திறன் பாதியாகக் குறைந்து போச்சு. வருஷத்துக்கு 2.5 சதவீதம் என்ற ஏரோபிக் திறன் குறைஞ்சுக்கிட்டே வந்திருக்கு. ஆனால் சைக்கிள் விடறவங்க, மெதுவா ஓடினவங்க இவங்களுக்கெல்லாம் வருஷத்துக்கு அரை சதவீதம் என்கிற அளவிலேதான் ஏரோபிக் திறன் குறையுது. ராமசாமின்னு ஒரு போஸ்ட்மேன் வாரத்துக்கு 200 கிலோமீட்டருக்கு மேலே சைக்கிள் ஓட்டிப் பழகினவரு. இப்ப அவருக்கு 75 வயசு. இப்பவும் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் அரை மணி நேரம் சைக்கிள் விடறாரு. அவருக்கு 50 வயசிலேயிருந்ததைவிட ஏரோபிக் திறன் இப்போ அதிகமாகியிருக்கிறது. அது மாதிரி இன்னொருத்தரும் தீவிரமாக உடற்பயிற்சி செய்து 40 வயசிலிருந்ததைவிட அதிகமான ஏரோபிக் திறனை 66 வயசிலே பெற்றிருக்கிறார்'' என்றார்.

மருத்துவர் தலையை ஆட்டி ஆமோதித்தார். ''தாஸ் சொல்றது நிஜம்தான். மற்ற மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளும் அதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. வயசாகிறது மட்டுமே உடல் தளர்ந்து போவதற்குக் காரணமில்லை. உடல் தளர்ந்து போவதற்கும், ஏரோபிக் திறன் குறைந்து போவதற்கும் முதுமை மூன்றில் ஒரு பங்கு

தான் பொறுப்பாகிறது. மீதி மூன்றில் இரண்டு பகுதி பொறுப்பு உழைப்புக் குறைவு, உடற்பயிற்சிக் குறைவு ஆகிய வற்றையே சாரும். 60 வயதுக்கு மேல் உடற்பயிற்சி செய்வதால் நடமாடும் திறன், செயலாற்றும் திறன், பொது வான சுறுசுறுப்பு ஆகியவை வலுவா கும். நீண்ட காலம் வாழ அது உத வும்.''

''50 வயதுக்கு முன்னால் உடற் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கி விடுவது நல்லது. எவ்வளவு சீக்கிரமாக ஆரம் பிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பலனும் அதிகமாகும். ஆனால் எப் போது ஆரம்பித்தாலும் பலன் உண்டு. இங்கே 85 வயசுக்கு மேற்பட்ட சில கிழவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் உடற் பயிற்சி செய்யச் சொன்னேன். ஒன் றும் பெரிய உடற்பயிற்சியில்லை. இரண்டு கிலோ எடையுள்ள சின்ன மணல் மூட்டையைத் தலைக்கு மேலே தூக்கி இறக்கச் சொன்னேன். அவ்வ ளவுதான். ஒவ்வொரு தரமும் அரை மணி நேரத்துக்குச் செய்தார்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவர்களால் பத்துக் கிலோ எடை வரை தூக்க முடிந் தது. கம்பை ஊன்றி நடந்து கொண் டிருந்தவர்கள் இப்போது சாதாரணமாக நடக்கிறார்கள். ஈசிசேரைவிட்டு எழ முடியாமலிருந்த ஒரு கிழவர் தானா கவே எழுந்து நடக்கிற அளவுக்கு வலு வாகிவிட்டார்.''

''அமெரிக்காவில் பத்தாயிரம் பேரை மூப்பது ஆண்டுகளுக்குக் கண்கா ணித்து ஆராய்ந்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி யாளர்கள் உடற்பயிற்சி மரணத்துக் கான காரணங்களைத் தணித்து ஆயுளை நீடிக்கிறது என்று கண்டுபிடித்திருக் கிறார்கள். மிதமாகச் செய்யப்படுகிற தானாலும் சுவாச வேகத்தையும், இதயத் துடிப்பு வேகத்தையும் அதிக மாக்குகிற வகையில் உடற்பயிற்சி செய் தால் உடலில் கெட்ட கொலஸ்டிரால்

அளவைக் குறைக்கிறது. ரத்தக் குழாய் களில் வண்டல் படியாமல் தடுக்கிறது. ரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் தடிப் பதைக் குறைக்கிறது. டயாபடீஸ், புற்றுநோய் போன்றவை தோன்றுகிற வாய்ப்புகளையும் குறைக்கிறது. ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதால் இதய நோய்களுக்கான வாய்ப்புகளும் குறை கின்றன. தினமும் சராசரியாக அரை மணி நேரம் மூச்சு வாங்குகிற வகை யில் உடற்பயிற்சி செய்தால் ஆயுளில் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணி நேரம் அதிகமாகிறது'' என்று மருத்துவர் கூறினார்.

''வயதாவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் உடற்பயிற்சி முதுமையின் பாதக விளைவுகளைத் தடுக்கவே செய்கிறது. தளர்ச்சியேற்படுகிற அள வின் மூலம் முதுமையைக் கணக்கிடுவ தாக வைத்துக் கொண்டால், உடற் பயிற்சி மூலம் நீண்ட காலத்துக்கு இளமையுடனிருக்கலாம்'' என்றார் தாஸ்.

''பணச்செலவேயில்லாமல் இந்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். வீட்டிலிருக்கிற பெண்மணிகள் ஓர் அம்மிக் குழவியைத் தலைக்கு மேலே தூக்கி இறக்கினால் கூடப் போதும். வீட்டில் கிணறு இருந்தால் அரை மணி நேரம் நீரிறைத்து நிரப்பலாம். மின்சாரச் செலவு குறையும். சும்மாயிருக்கும் போது கையையும் காலையும் நீட்டி னால் தோள் வலுப்பெற்றுக் கழுத்து வலியைக் குறைக்கும். அடிக்கடி நடனம் ஆடுவதைப் போல பாவனை செய்யலாம். பிரபு தேவா மாதிரி உடம்பை நெளிய வைக்க வேண் டாம். மெதுவாக இடுப்பை ஆட்டிக் கையைக் காலை உதறினால் கூடப் போதும்'' என்றார் மருத்துவர்.

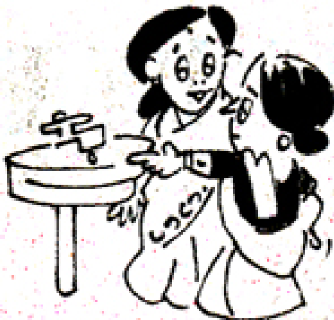
நான் வீடு திரும்பியதும் முக்காபலா முக்காபலா என்று பாடிக் கொண்டே இடுப்பை உதறினேன்.

''என்ன இளமை திரும்புகிறதா?'' என்று மனைவி கேட்டாள்.

''ஆமாம். கூடிய விரைவில்'' என்று சொல்லிவிட்டு ஆடிக் கொண்டே குளிக்கப் போனேன்.

— கே. என். ராமச்சந்திரன்

சமீபத்தில் என் நாத்தனார் வீட்டிற்கு (கேரளாவிலுள்ள) சென்றிருந் தேன். வீடு முழுவதும் உள்ள பைப்பில் தண்ணீர் முழுவதும் திறந்தாலும் மெதுவாகவே விழும்படி போட்டுள்ளார்கள். தண்ணீர் கஷ்டமே இல்லாத இடத்தில் - ஏன் இப்படிச் செய்துள்ளீர்கள் என்று கேட்டேன்.



'பைப்பைப் பெரிதாக நீர் வரும்படி வைத்தால், தண்ணீர் அங்கே, இங்கே சிந்திவிடும் ஊழலாகும். ஆகவேதான்' என்றார்கள். நல்ல ஐடியாவாகத் தோன்றி யது. கிச்சன் பைப்பில் தண்ணீர் நிறைய வருவதால் அங்கே இங்கே ஊழலாவதுடன் பாத்திரங்கள், டப்பாக்கள் அடுக்கி வைத் துள்ள இடத்திலெல்லாம் தெளிக்கும் - வேலை செய்யும்போது. தண்ணீர் கஷ்ட முள்ள நம்மூரிலும் மெலிதான பைப் வாங்கிப் போட்டால் நல்லதுதானே! நீரும் வேஸ்டா காது, வீடும் சுத்தமாய் இருக்கும்.

- கமலா

கடிதம் எழுதி இன்றோடு இருபது நாட்கள் ஆகிவிட்டன. பாலுவிடமிருந்து பதில் வரவில்லை.

"அப்பன் பணம் கேட்டுட்டானே, எப்படி பதில் எழுதறதுன்னு அவாய்ட் பண்றான்."

"அவாய்ட் பண்ணுவானேன். முடியும் முடியாதுன்னு சொல்லிட்டா வேற ஏற்பாடாவது செய்யலாம்."

"என்ன வேற ஏற்பாடு? கையில இருக்கறதையெல்லாம் போட்டு வீடு கட்டியாச்சு. ரிடையராகிட்ட என்னை நம்பி யார் கடன் தருவா? அப்படியே தந்தாலும் திருப்பி எப்படி என்னால தர முடியும்?"

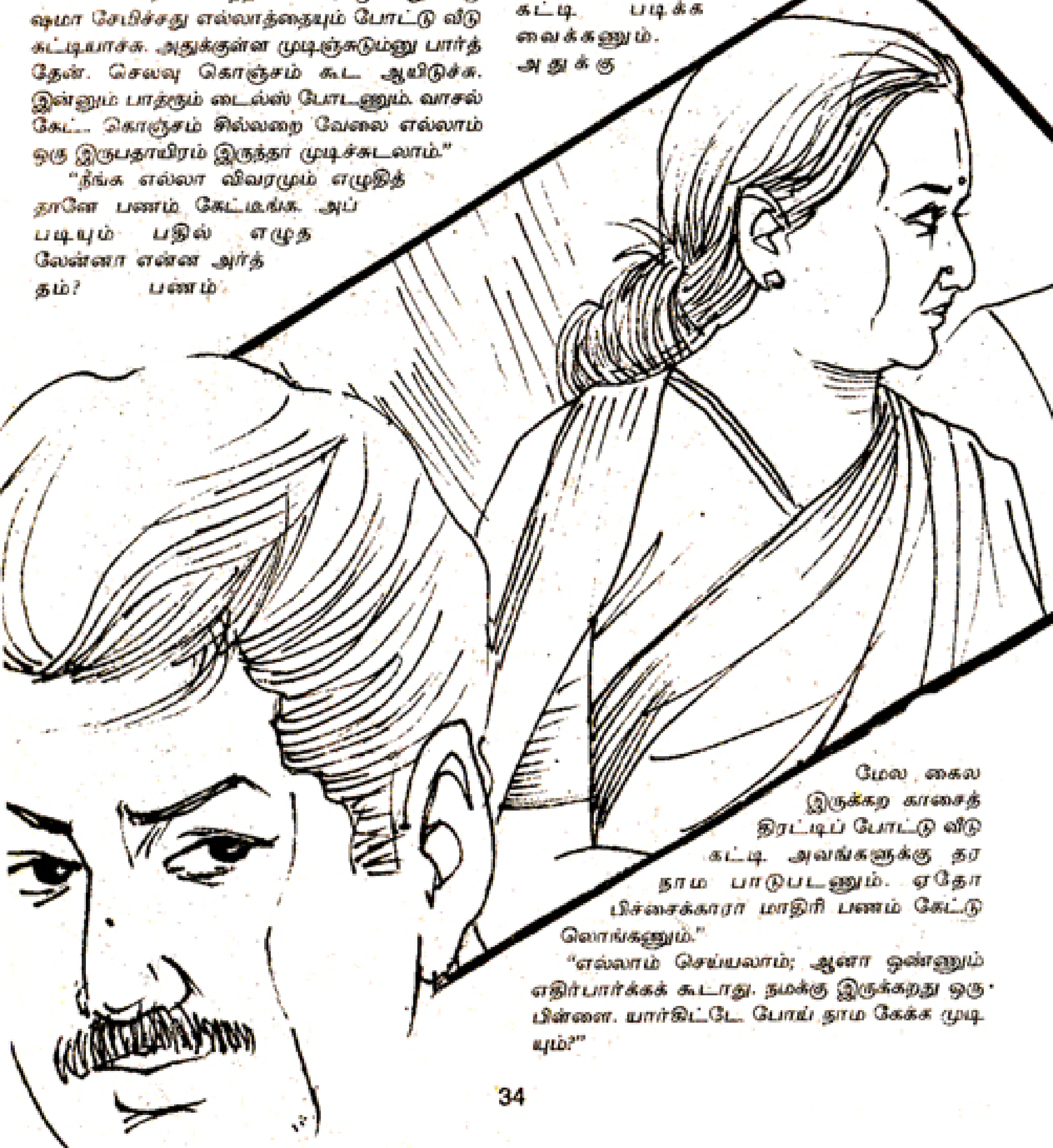
"இப்ப எவ்வளவு பணம் வேணும்?"

"ரிடையராகி வந்த பணம், முப்பது வருஷமா சேமிச்சது எல்லாத்தையும் போட்டு வீடு கட்டியாச்சு. அதுக்குள்ள முடிஞ்சுடும்னு பார்த்தேன். செலவு கொஞ்சம் கூட ஆயிடுச்சு. இன்னும் பாத்ரூம் டைல்ஸ் போடணும். வாசல் கேட்... கொஞ்சம் சில்லறை வேலை எல்லாம் ஒரு இருபதாயிரம் இருந்தா முடிச்சுடலாம்."

"நீங்க எல்லா விவரமும் எழுதித் தானே பணம் கேட்டீங்க. அப்படியும் பதில் எழுதலேன்னா என்ன அர்த்தம்? பணம் அனுப்ப இஷ்டமில்லேன்னு அர்த்தம். பாலு அனுப்பணும்னு நினைச்சாலும் அவ விடமாட்டா..."

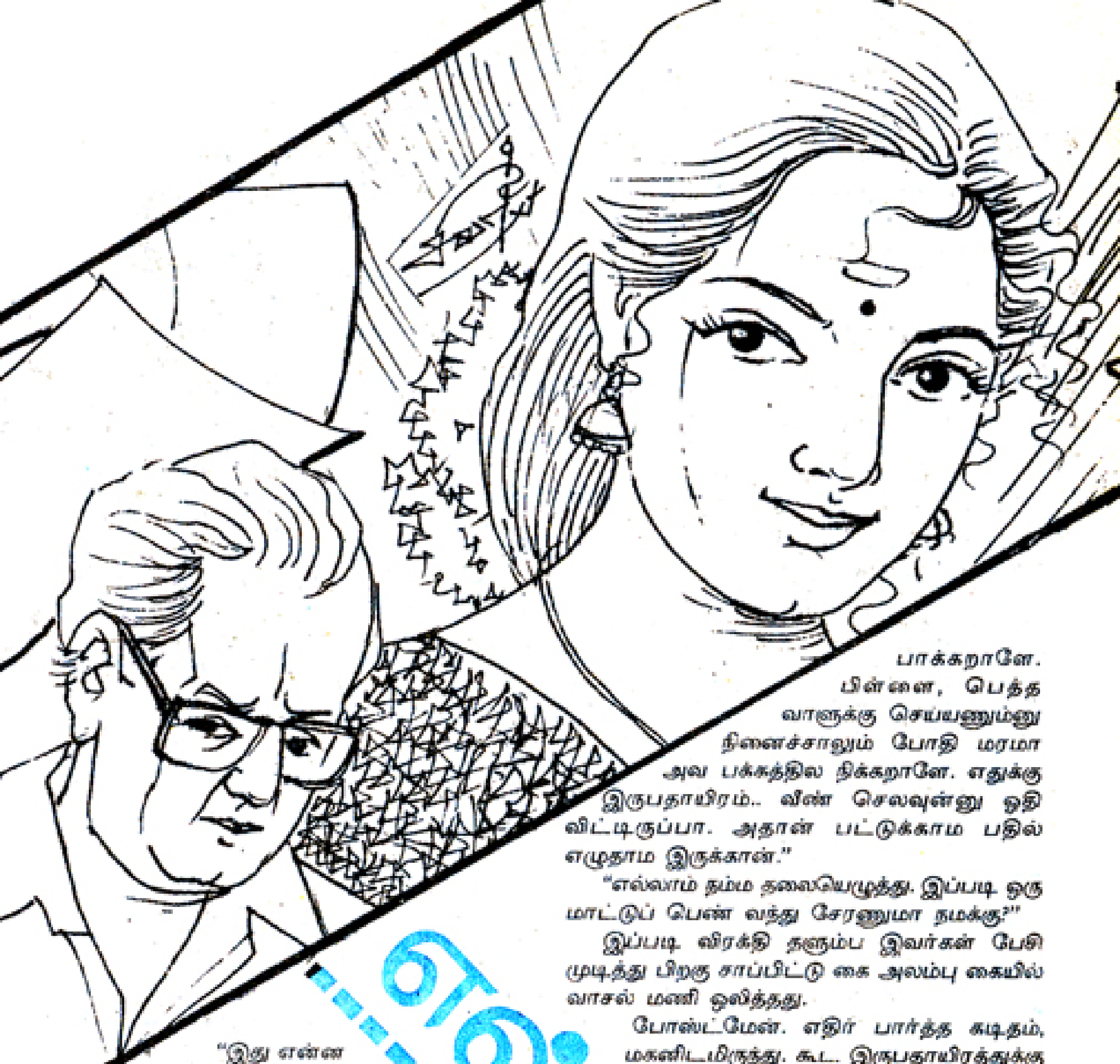
"யாருக்காக அனுப்பப் போறாங்க. வீடு கட்டி நாமனா தூக்கிட்டுப் போகப் போறோம்? நமக்கப்புறம் இவனுக்குத்தானே."

"அது புரிய வேண்டியவனுக்குப் புரியணும். வயத்தைக் கட்டி வாயைக் கட்டி படிக்க வைக்கணும். அதுக்கு



மேல கைல இருக்கற காசைத் திரட்டிப் போட்டு வீடு கட்டி. அவங்களுக்கு தர நாம பாடுபடணும். ஏதோ பிச்சைக்காரரா மாதிரி பணம் கேட்டு லொங்கணும்."

"எல்லாம் செய்யலாம்; ஆனா ஒண்ணும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. நமக்கு இருக்கறது ஒரு பிள்ளை. யார்கிட்டே போய் நாம கேக்க முடியும்?"



எவ்விடம்?

பானுகுமார்

"இது என்ன நியதியோ தெரியல்லே."

"கல்யாணமாச்சுன்னா எல்லாரும் பொண்டாட்டிக்கு அடிமை. அவ சரின்னு சொன்னாத் தான் இவன் பணம் அனுப்ப முடியும்."

"அவ ஏன் சரின்னு சொல்லப் போறா? நாம கஷ்டப்பட்டு படிக்க வைச்சு இன்னிக்கு அவன் எட்டாயிரம் சம்பாதிக்கறான். அவ மகாராணி மாதிரி உட்கார்ந்து அனுபவிக்கறா. எல்லாம் நாம வந்த வழி."

"ஏண்டி, நமக்கு உதவி பண்றது அவா கடமைதானே?"

"என்ன கடமை. அந்தக் காலத்துல உங்கப்பா அம்மாக்கு நான் பயந்துண்டு இருந்த மாதிரியா. எட்டணாக்கு பூ வாங்கக் கூட உங்கம்மா மூஞ்சியைப் பாக்கணும். இப்பத் தான் கல்யாணம் ஆன மறுநாளே ஆம்படையான் பர்ஸை பிடுங்கிண்டு கணக்கு பாக்கறாளே. பிள்ளை, பெத்தவாளுக்கு செய்யணும்னு நினைச்சாலும் போதி மரமா அவ பக்கத்தில நிக்கறாளே. எதுக்கு இருபதாயிரம்.. வீண் செலவுன்னு ஓதி விட்டிருப்பா. அதான் பட்டுக்காம பதில் எழுதாம இருக்கான்."

"எல்லாம் நம்ம தலையெழுத்து. இப்படி ஒரு மாட்டுப் பெண் வந்து சேரணுமா நமக்கு?"

இப்படி விரக்தி தளும்ப இவர்கள் பேசி முடித்து பிறகு சாப்பிட்டு கை அலம்பு கையில் வாசல் மணி ஒலித்தது.

போஸ்ட்மேன். எதிர் பார்த்த கடிதம், மகனிடமிருந்து. கூட, இருபதாயிரத்துக்கு டிராஃப்ட்.

"அன்புள்ள அப்பா.

நீங்கள் கேட்ட பணம் அனுப்புகிறேன். கையில் சேமிப்பு எதுவும் இல்லை. மார்ச் மாதம் டேக்ஸ், எல்.ஐ.சி. எல்லாம் கட்டியதில் செலவாகி விட்டது. அதான் உடனடியாக பணம் அனுப்ப முடியவில்லை. என் நண்பன் ஒருவனுக்கு ஷேர் வித்துதான் பணம் அனுப்ப முடிந்தது. அதான் சற்று தாமதம். பொறுத்துக் கொள்ளவும். மேலும் ஏதாவது

தேவைப் பட்டால் எழுதவும். கொஞ்சம முன் கூட்டியே எழுதினால் ஏற்பாடு செய்வது சுலபம். அம்மாவைக் கேட்டதாகச் சொல்லவும். இங்கு நாங்கள் எல்லோரும் நலம். உங்கள் உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்ளவும். வயதான காலத்தில் வேலையை இழுத்து விட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதிகம் அலைய வேண்டாம்.

அன்புடன்,
பாலு.

"அப்பாடா கவலை விட்டுது."

"எனக்கு அப்பவே தெரியும். நம்ம குழந்தை நாம கேட்டு இல்லைன்னு சொல்ல மாட்டான்."

"பாவம். அவனுக்கும் கஷ்டம்தானே. பம்பாய்ல என்ன வெலவாசி. வீடு - அதுவும் 500 ஸ்கொயர்ஃபுட். அது வாங்கவே நாலு லட்சம் கடன் வாங்கியிருக்கான். அதை அடைக்கணும். இரண்டு பசங்க. அவா ஸ்கூல் செலவு வேற. அவளும்தான் சம்பாதிக்கறா. ஆனா என்ன நாலாயிரம் ரூபா. அது என்ன பிசாத்து. பாவம் பாலுவுக்கு நிம்மதியே இல்லை. இனிமே போதும். அநாவசியமா அவனுக்குக் கடன் வைக்காதீங்கோ."

"எனக்கே கேட்க தயக்கமாதான் இருந்தது. ஆனா நாம கட்டற வீடும் அவனுக்குத்தானே. இதுவும் ஒரு சொத்துதானே."

"அது சரி. ஆனா ஷேர் வித்தேன்னு எழுத றச்சே மனசுக்குக் கஷ்டமா இருக்கு."

"சமயம் போதுக்கு விக்கத்தானே இதெல்லாம் வாங்கறது. அது ஒரு சேமிப்பு - இது ஒரு சேமிப்பு..."

"போறுமே சேமிப்பு. நம்ம மாட்டுப் பெண் சமத்துக்கு இவன் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிக்கறதை அவ ஊதாரித்தனமா ஊதி விடறா. அதான் கையில காசு இல்லே. அவனும்தான் என்ன பண்ணுவான்."

"எது எப்படியோ... நாம கேட்டு அவன் இல்லேன்னு இதுவரை சொன்னதில்லை."

"தசரதனுக்கு ராமன் மாதிரி உங்க பிள்ளைன்னு எதிர் வீட்டு மாமி சொல்லுவான். ஏதோ குழந்தை க்ஷேமமா இருந்தா சரி."

"என்ன இருந்தாலும் அது நம்ம ரத்தம். அப்பா அம்மான்னு எனக்கு இருந்தாப்பலே அவனுக்கும் இருக்கு. நான் செய்யலியா எங்கப்பா அம்மாவுக்கு..."

"நீங்க செஞ்சீங்க ஒத்துக்கறேன். ஆனா நான் எதுக்கானா குறுக்க நின்னேனா... இல்லை ஒரு கேள்வி கேட்டிருப்பேனா... என் பிள்ளைக்கு இரண்டு பக்கமும் இடி - ஒரு பக்கம் பெத்தவா பாசம்... ஒரு பக்கம் பொண்டாட்டி மூஞ்சியைத் தூக்கறா..."

"அவ எக்கேடு கெட்டு போகட்டும். நமக்கு நம்ம பிள்ளை செய்யறானே, அது போதும்..."

"ஆமா. அவளைப் பத்தி நமக்கென்ன.... எல்லாம் வளப்பிலே இருக்கு. நாம நல்ல குணத்தை போதிச்சா மாதிரி... அவங்க வீட்ல சொல்லி வளக்கலே... நமக்கு அவ்வளவுதான் அமைஞ்சிருக்கு. பாலுவை நெனைச்சாதான் பாவமாயிருக்கு."

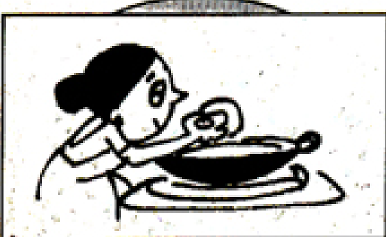
பணம் வந்து சேர்ந்தது என்று அப்பா எழுதிய போஸ்ட் கார்டை மனைவி எடுத்துத் தர பாலு படித்தான்.

"தாங்க்ஸ் சுமி... அவசரத்துக்கு நீ உங்க ஆபீஸ்ல கேட்டு லோன் வாங்கித் தரலேன்னா... நான் எப்படி அனுப்பியிருக்க முடியும்? ஆனா இனிமே மாசா மாசம் உன் சம்பளத்திலே ஆயிரம் ரூபாய் வெட்டிடுவானே... அதை யோசித்துத்தான் செஞ்சே..."

"எதையெல்லாம் யோசிக்கறது... எப்படியோ சமாளிக்கலாம். நான் கொஞ்சம் ஓவர்டைம் பண்றேன். காலம்பறயே இரண்டு வேளைக்கும் சமைச்சு வைச்சுட்டுப் போயிடறேன். நீங்க ஆபீஸ் விட்டு வந்ததும் சூடு பண்ணி பசங்களுக்கு போட்டுடுங்க. ஏன்னா நான் எட்டரை ஒம்பதுக்கு வந்தா அவங்க பசி தாங்க மாட்டாங்க. இரண்டு வருஷம் கொஞ்சம் கஷ்டம்."

"இதுக்குத்தான் பணம் ஏற்பாடு பண்ண முடியலேன்னு எழுத இருந்தேன். நீ பிடிவாதம் பிடிச்சே..."

"இல்லேங்க. அவங்க பாவம் வயசானவங்க. எப்படி கடன் வாங்க முடியும்... நீங்க இல்லேன்னுட்டா அது அவருக்குப் பெரிய ஷாக் காயிடும்... ஐயோ பிள்ளை கைவிட்டுப் போயிடுத்தேன்னு நினைப்பாங்க... கண்டபடி நினைக்கத் தோணும். பேசத் தோணும். நாம செய்யாம யார் செய்வாங்க...? நீங்க வீணா போட்டு குழப்பிக்காதீங்க. நான் சமாளிக்கறேன்" என்றாள் சுமி.



1½ டம்ளர் பிரெட்தூள், 1 டேபிள் ஸ்பூன் மைதா, 1 ஸ்பூன் அரிசி மாவு, இவற்றுடன் 1 கரண்டி தயிர், உப்பு, பெருங்காயப்பொடி, மஞ்சள்தூள் சிறிது போட்டு, கொஞ்சமாக நீர்விட்டு கெட்டியாகக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இவற்றில் விருப்பமான காய்கறிகளையோ அல்லது, ஆப்பிள், நேந்திரம் பழத்தையோ வெட்டி, பிரெட் மாவில் தோய்த்து பஜ்ஜி செய்யலாம்.

— உமா

எடுத்ததெற்கெல்லாம் மருத்துவரிடம் ஓடாமல், சில நோய்களுக்கு வீட்டிலேயே வைத்தியம் செய்து கொள்ள முடியும். இப்படித்தான் இந்த அரிய மருத்துவக்கலையில் நம் முன்னோர்கள் தேர்ந்தவர்களாக இருந்தார்கள். நாமும் அவற்றை அறிந்து கொள்ள திருச்சி தென்னூரில் ப்ரியா நர்ஸிங் ஹோமில் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம் அமைத்து ஆராய்ச்சி செய்து வருபவரும், சித்த மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைகள் தருபவருமான டாக்டர் இரா. கண்ணன் அவர்களை அணுகினோம். அவர் இங்கு வாசகியரின் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கிறார்.

வீட்டிலேயே வைத்தியம் செய்யலாமே!



? எனக்குக் கடந்த சில வருடங்களாக தலையில் பொடுகு இருக்கிறது. எனது கூந்தல் மிகவும் உதிர்ந்து விட்டது. பலவித வைத்தியங்கள் பார்த்தும் பலனில்லை. இதற்கு ஒரு நிரந்தரமான தீர்வு கூறுங்களேன்.

திருமதி சுகன்யா, கோவில்பட்டி.

! தற்காலத்தில் இந்தப் பொடுகு பெண்களை மட்டுமல்ல, ஆண்களையும் வாட்டுகின்ற ஒரு நோயாக இருக்கிறது. பொடுகு ஒரு நுண்ணிய காளான்களினால் தலையில் உண்டாகும் ஒரு நோய். இந்நோயால் தலையில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சொரிந்தால் தவிடு போல் வெண்ணிற துகள்கள் வரும். போகப் போக இந்த அரிப்பு தலை முழுவதும் பரவி, சொரிய சொரிய அவ்விடங்களிலெல்லாம் வெண்ணிற துகள்கள் அதிகரிப்பதோடு, முடி உதிரலும் ஏற்படும். சிலருக்கு இந்தப் பொடுகு புருவத்திலும் பாதிப்பதுண்டு. ஆகவே புருவத்திலுள்ள முடிகள் உதிர்ந்து அழகைக் கெடுப்பதுடன் கண்களையும் பாதிக்கும்.

இந்தப் பொடுகை ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் தலைமுடிகள் அதிகமாக உதிர்ந்துவழுக்கை ஏற்படவும் காரணமாக அமையும். இது பெரும்பாலும் முடியை சுகாதாரமாக பேணி பாதுகாக்காதலால் உண்டாகிறது. சிறப்பாக சொல்லப் போனால் மற்றவரின் சீப்பு, துணிமணிகள், சோப்பு இவைகளைப் பயன்படுத்துவதாலும் பொடுகு வரலாம். விடுதியில் தங்கியிருப்பவர்களுக்கு இந்த நோய் அதிகமாகக் காணப்படும். இந்நோயை முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்த கீழே குறிப்பிட்டுள்ள குறிப்புகளை செய்து பாருங்களேன்.

1. நீங்கள் சுகாதாரமான முறையில் முடியைப் பேணி பாதுகாக்க வேண்டும். அடுத்தவர் சீப்பு, துணி மணிகளை பயன்படுத்தக் கூடாது. அதே போல் மற்றவர்கள் நம் சீப்பு, சோப்பு போன்றவைகளை பயன்படுத்துவதை அனுமதிக்கவும் கூடாது.

2. பொடுதலை என்ற மூலிகை சாதாரணமாக எங்கும் கிடைக்கக் கூடிய ஒன்று. இதன் இலைகளைக் கொண்டு வந்து நன்றாக அரைத்து, முடியில் தடவி, சிறிது நேரம் ஊறிய பின் இளம் வெந்நீரில் குளித்து வர வேண்டும். இவ்வாறு சில நாட்கள் செய்து வந்தால் பொடுகு அறவே நீங்கி குணம் தரும். இந்தப்

பொடுதலை இலையையே சாறு எடுத்து எண்ணெயில் காய்ச்சி, தைலமாக தலைக்குத் தடவி வந்தாலும் பலன் தரும்.

3. நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் வெள்ளை மிளகு வாங்கி வந்து, பாலில் அரைத்துத் தேய்த்து, தலை முழுகி வந்தாலும் பொடுகு நீங்கும்.

4. 150 மிலி நல்லெண்ணெயில் 5 கிராம் வேம்பின் பூ, எட்டு கிராம் வெல்லம் இரண்டையும் கலந்து நன்றாகக் காய்ச்சி, வடிகட்டி அத்தைலத்தைக் கொண்டு தலை முழுகி வந்தாலும் பொடுகு நீங்கும்.

5. சில சமயங்களில் இது முடியாதவர்கள் நாம் அன்றாடம் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் எலுமிச்சம் பழத் தோலை வீசி விடுகிறோம் அல்லவா? - அவைகளைச் சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தி நன்றாகப் பொடித்துத் தலைக்குக் குளித்து வந்தாலும் பொடுகு நீங்கும். சில சமயங்களில் தலையில் வருகின்ற பொடுகும், செதில் படையும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கலாம். ஆகவே இரு நோய்களையும் சரியானபடி கணித்து, வேறுபடுத்தி அதற்கேற்றவாறு சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

? எனக்குக் கால் விரலுக்கு இடையில் புண்கள் தோன்றி மிகவும் தொந்தரவு செய்கிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

திருமதி பூங்காவனம், விராலிமலை.

! உங்களுக்கு வந்திருப்பது சேற்றுப் புண்ணாக இருக்கலாம். தண்ணீரில் அதிகமாக பழகுபவர்களுக்கும் ஈரத்தரை, சேறு, சகதி முதலிய அழுக்கான இடங்களில் நடமாடுபவர்களுக்கும் அவற்றிலுள்ள கிருமிகள் தோலுக்கு வந்து இந்த சேற்றுப் புண்ணை தோற்றுவிக்கின்றது. இந்த சேற்றுப்புண் பெரும்பாலும் பெண்களைத்தான் அதிகமாக பாதிக்கிறது. ஏனெனில் பெண்கள் தானே வீட்டில் வேலை செய்யும் போது அதிகமாக ஈரத்தில் பழகுகிறார்கள். துணிகளை துவைக்கும் பெண்கள், வயலில் இறங்கி சேற்றில் நாற்று நடுதல் போன்ற வேலைகளைச் செய்யும் பெண்களுக்கு எளிதாக இந்த சேற்றுப்புண்கள் வரும். இதைத் தவிர கால் விரல்கள் சிலருக்கு மிக நெருக்கமாக இருக்கும். அவர்களுக்கும் இந்த சேற்றுப்புண் அடிக்கடி வரலாம்.

இந்த சேற்றுப்புண், கால விரல் இடுக்குகளில் தான் வரும். வெளுத்த நிறமுடைய புண் ஏற்படும். அரிப்பு, தினவு அதிகமாக இருக்கும். சொரிந்து முடிந்த பின் தாங்க முடியாத காந்தலும், எரிச்சலும் இருக்கும். சில சமயங்களில் புண் அதிகமாக வளர்ந்து சதையையே அரித்துத் தின்று விடும்.

என் அனுபவத்தில் நான் சிலருக்குக் காலில் பெரும் பகுதியையே இந்த புண் அரித்து விட்டிருப்பதை பாத்திருக்கிறேன். இதை ஆரம்பத்திலேயே சரியாக சிகிச்சை பெறா விட்டால் புண்ணில் சீழ் பிடித்து பல நோய்கள் வர வழி வகுக்கும்.

இதற்குக் கீழ்கண்ட சில எளிய சிகிச்சை முறைகளை மேற் கொண்டால் எளிதில் குணம் பெறலாம்.

1) சாதாரணமாகக் கடையில் கிடைக்கும் இலுப்பை எண்ணெயை வாங்கி வந்து, புண்ணை நன்றாக ஈரமில்லாமல் கழுவித் துடைத்து, இந்த இலுப்பை எண்ணெயைத் தடவி வந்தால் குணம் தரும்.

2) அதே போல் மஞ்சள் அல்லது கடுக்காயை தனியாகவாவது, அல்லது ஒன்று சேர்த்து அரைத்தாவது இரவில் சேற்றுப்புண்கள் இருக்குமிடத்தில் பூசி கழுவி வந்தாலும் குணம் தரும்.

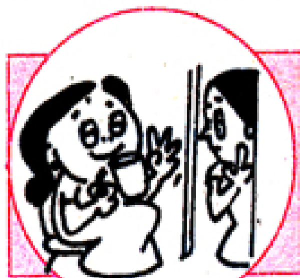
3) அதே போல் சாதாரணமாகக் கிடைக்கின்ற மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசி வந்தாலும் பலன் தரும்.

4) வெற்றிலை, பாக்கு, பீடா கடைகளில் சிவப்பாக நிறம் மாறுவதற்குப் பயன்படுத்துகின்ற கத்த காம்பினை கொண்டு வந்து நீர் விட்டு அரைத்துப் பூசி வந்தாலும் பலன் தரும்.

? நான் ஒரு அரசு அதிகாரியாக பணியாற்றுகிறேன். வயது முப்பது. என் சருமம் மிகவும் வறண்டு, சொர சொரப்பாக மிகவும் சுருங்கிக் காணப்படுகிறது. தோல் பளபளப்பாக மாறுவதற்கு ஏதேனும் வழி கூறுங்களேன் டாக்டர்.

மீனாகுமாரி, நெய்வேலி.

! சருமம் வறண்டு போவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. பொதுவாக ஒவ்வாமை, மற்றும் ஊட்டச் சத்துக் குறைவு, மற்றும் சில தொற்றுக் கிருமிகளாலும் இவ்வாறு ஏற்பட



வெந்தயக்கீரை வாங்கிய போது இலையை மட்டும் ஆய்ந்து கொண்டு அதன் தண்டுப் பகுதியை குப்பையில் போட தனியாக எடுத்து வைத்தேன். அங்கு வந்த பக்கத்து வீட்டு மாமி அந்தக் குப்பையை இப்படிக் கொடு என்று எடுத்துச் சென்றார். சிறிது நேரத்தில் ஒரு கப்பில் கடச் கட எதையோ எடுத்து வந்து கொடுத்தார். சாப்பிட்டால் சுவையான சூப்பர் சூப். தண்டுப் பகுதிகளைக் கழுவி தண்ணீரில் வேக வைத்து வடிகட்டி உப்பு, மிளகு, சீரகம் தூவி, சிறிது எலுமிச்சம்பழ சாறு கலந்து சத்தான சூப் செய்து விட்டார்.

-ஆர். ஜானகிரங்கநாதன்

லாம். சிலர் மிகவும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அடிக்கடி சோப்புகளை பயன் படுத்துவார்கள். இதனாலும் தோல் வறட்சி ஏற்படலாம். இயற்கையிலேயே பரம்பரை தன்மை காரணமாக சிலருக்கு தோல் வறட்சி ஏற்படும். ஆகவே எந்தக் காரணத்தினால் தோல் வறட்சி ஏற்பட்டது என்று கண்டு பிடித்து, அதற்கேற்றவாறு சிகிச்சை செய்து கொள்வது நலம். பொதுவாக சருமத்தைப் பாது காக்க சில எளிய வழிமுறைகள் உள்ளன.

1) தோல் வறட்சியாக இருப்பவர்கள் சோப்பு, பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து கடலை மாவு மற்றும் பயற்றம் மாவு இவைகளைக் குளிக்கும் போது பயன்படுத்த வேண்டும்.

2) இவ்வாறு தோல் வறட்சியுள்ளவர்கள் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சிறப்பாக பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள் பால், மோர், நெய், வெண்ணெய் இவைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3) இவர்கள் தினமும் அதிக அளவில் நல்ல தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். இது மாதிரி தோல் வறட்சியுள்ளவர்கள் உடலுக்கு உறுத்தல் ஏற்படுத்தாத நல்ல பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

4) இவர்கள் அதிகமாக வெயிலில் போவ தையும், பனியில் போவதையும் தவிர்த்தல் நல்லது.

5) கூடிய வரையில் சருமத்தைக் காய விடாமல் தேங்காய் எண்ணெயும். சித்த மருத்து வத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட அருகன் தைலத்தை யும் தடவி வருதல் நல்லது.

? என்னுடைய பத்து வயதுள்ள தங்கை சிறு வயதிலிருந்தே ஆஸ்த்மா நோயில் கஷ் டப் படுகிறாள். இதற்கு இயற்கை முறையில் குணமாக்க வழி கூறுங்களேன்.

திருமதி ராதா, திருவனந்தபுரம்.

! ஆஸ்துமா என்றால் மூச்சுத் திணறல் என்று பொருள்படும். இந்த நோயால் அவதிப்படுவோர் மூச்சை வெளியே விடுவதற் குத் திணறுவார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் சுவாசத்தை வெளிவிட முடியாமல் நுரையீரலி லுள்ள காற்றறைகள், இசிவால் பாதிக்கப்படு கிறது. உள்ளே இழுத்த காற்றை வெளியே விட்டால்தான் புதிதாக பிராண வாயுள்ள காற்றை மீண்டும் சுவாசிக்க முடியும். ஆஸ்துமா நோயாளி இவ்வாறு செய்ய முடியாமல் இருப்பதால் இந்நோயாளிகள் கஷ்டப்படு கிறார்கள்.

பொதுவாக ஆஸ்துமா நோய் ஒவ்வாமை காரணமாகவும், பருவ நிலை மாறுபாடுகள், உணவு, மருந்து, கடுமையான மணமூட்டிகள், தூசு, புகை பூஞ்சைகள், பூச்சிகள் ஆகியவற்றின் ஒவ்வாமையினாலும் ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் தொழில் முறை நிமை காரண மாகவும், அதிகமான மனக்கவலை, மன எழுச்சி, மன அழுத்தம் காரணமாகவும், தொற் றுக்களினால் ஏற்படும் நோய்க்குத் துணை நோய்களாகவும் வருவதுண்டு.

பொதுவாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு சைவ உணவே சிறந்தது. அதிலும் குறிப்பாக எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவுகள் உண்பது நல்லது. அதிகமாக மாவுப் பொருட்கள், கொழுப் புப் பொருட்கள், எண்ணெயில் வறுத்த பொருட்கள் இவைகளை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். குளிர் பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். இரவு சாப்பாட்டை ஆறு மணிக்குள் முடித்துக் கொள்வது நல்ல பலன் தரும். மதுவகைகள், புகை பிடித்தல் முற்றிலும் நீக்க வேண்டும். ஆஸ்த்மா நோயுள்ளவர்கள் உடற் பயிற்சி, யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இவர்கள் அவசியம் தியானமும் செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் தங்கைக்கு எளிய மருத்துவ முறையை எழுதுகிறேன். அதை முயன்று பாருங்களேன்.'

அதிமதுரம், அரிசித் திப்பிலி, தாளிசபத்திரி இவைகளை வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து நன்கு பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆடாதோடை இலை பத்து கொண்டு வந்து கழுவி விட்டு காம்பு களையும், நரம்புகளையும், நீக்கி விட்டு குறுக அரிந்து சட்டியில் இட்டு இரண்டு மேஜைக் கரண்டி தேன் விட்டு லேசாக வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு மேஜைக் கரண்டி பொடியையும் போட்டு ஒரு டம்ளராக வற்றும் வரை காய்ச்சி வடி கட்டிக் கொள்ள வேண் டும். இதனை தினமும் முப்பது முதல் அறுபது மில்லி அருந்தி வர நல்ல பலன் தரும்.



எங்களது 'அக்ஷய பாத்திரம்' திட்டத்தில் சேர்வதன் மூலம் வளமைக்கு வழி கிடைக்கும்

Super Bonanza Gifts

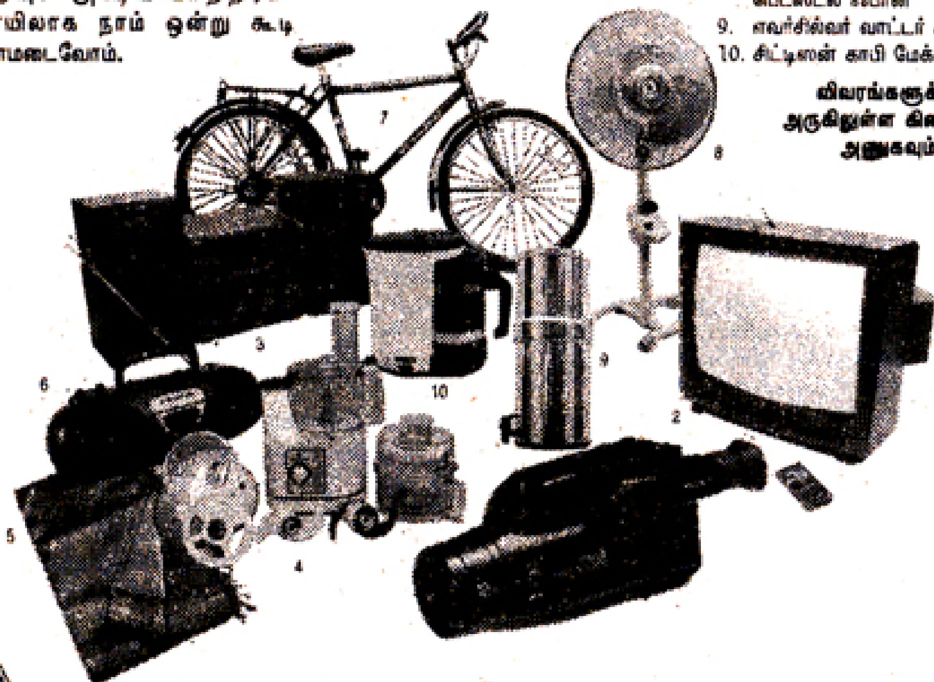
ஒன்று கூடி வளமோடு வாழ்வோம்

வாடிக்கையாளருடன் வலுவான உறவை வளர்த்துக் கொள்வதில் நம்பிக்கையுடையது ராம் காஷ்யப். ஒழுக்கம், நேர்மை, நம்பிக்கை இவற்றால் வலுப்பெற்ற உறவு. ஆயிரக் கணக்கானவர்களை ஒருங்கே அரவணைத்துக் கொண்டு விரைவாக வளரும் உறவு. 'அக்ஷய பாத்திரம்' வாயிலாக நாம் ஒன்று கூடி வளமடைவோம்.

சூப்பர் பொனான்ஸா பரிசுகள்

1. ஸோனி வீடியோ கேமரா
2. வீடியோகான் கலர் டி.வி. (ரிமோட்டுடன் 5302 R)
3. பிலிப்ஸ் பவர் ஹவுஸ் மியூஸிக் ஸிஸ்டம் 557
4. கிராம்ப்டன் ஃபுட் ப்ராஸஸர்
5. பட்டுப்புடவை
6. பிலிப்ஸ் டூ-இன்-ஒன் DR 454
7. BSA ஸ்ட்ரீட்கேட் சைக்கிள்
8. கிராம்ப்டன் கிளாஸிக் பெடஸ்டல் ஃபான்
9. எவர்சில்வர் வாட்டர் ஃபில்டர்
10. சிட்டிஸன் காபி மேக்கர்

விவரங்களுக்கு அருகிலுள்ள கிளையை அணுகவும்



சந்தாதாரருக்கான பரிசுகள்

வரிசை எண்.	சீட்டு மதிப்பு ரூ.	மாதங்கள்	ரூ.	பரிசு
1	250 x	40 =	10,000	வ்யூ 1500 ஜக்
2	400 x	25 =	10,000	வ்யூ 1500 ஜக்
3	500 x	30 =	15,000	கிச்சன் ஃப்ரஷ் – ஏர்டைட் கன்டெய்னர்ஸ் (3)
4	1000 x	25 =	25,000	ஸ்டே ஃப்ரஷ் – ஏர்டைட் கன்டெய்னர்ஸ் (3)
5	750 x	40 =	30,000	பெங்குவின் டஃப் ஜக்
6	1250 x	40 =	50,000	இன்ஸுலேடட் ஹாட்பாட் 800 மிலி
7	2000 x	25 =	50,000	இன்ஸுலேடட் ஹாட்பாட் 800 மிலி
8	4000 x	25 =	1,00,000	டிராவல் ஸ்டார் தண்ணீர் ஜக் 4 லிட்டர்
9	5000 x	30 =	1,50,000	இன்ஸுலேடட் லஞ்ச் பேக்

* நுழைவுக் கட்டணம் தனி * முன்னனுமதி பெறப்பட்டது

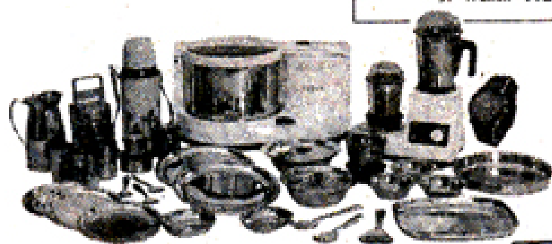


வென்றிடுவீர் 10000க்கும் அதிகமான பரிசுகளை

அறிமுகம் செய்வோருக்கும் அருமையான பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன!
நீங்கள் அறிமுகப்படுத்தும் சந்தாதாரருக்காக கிடைக்கும் கூப்பனில் உள்ள அதிர்ஷ்ட எண் மூலம் பல பரிசுப்பொருட்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

அறிமுகப்படுத்துவோருக்கான பரிசுகள்

1. எவர்சில்வர் டம்ளர்
2. எவர்சில்வர் டபராசெட்
3. எவர்சில்வர் மீல்ஸ் பிளேட்
4. எவர்சில்வர் டிஃபன் காரியர்
5. ஈகிள் ஃபிளாஸ்க்
6. டைமெக்ஸ் வாட்ச்
7. எவர்சில்வர் டின்னர் செட் (31 பொருட்கள்)
8. கிராம்ப்டன் மிக்ஸர் கிரைண்டர்
9. அல்ட்ரா வெட் கிரைண்டர்



WE UNDERSTAND THE VALUE of PROTECTION

விரைவீர்!
பாதுகாப்பானதோர் எதிர்காலத்திற்கு ஒன்றுபடுவோம் வாரீர்!



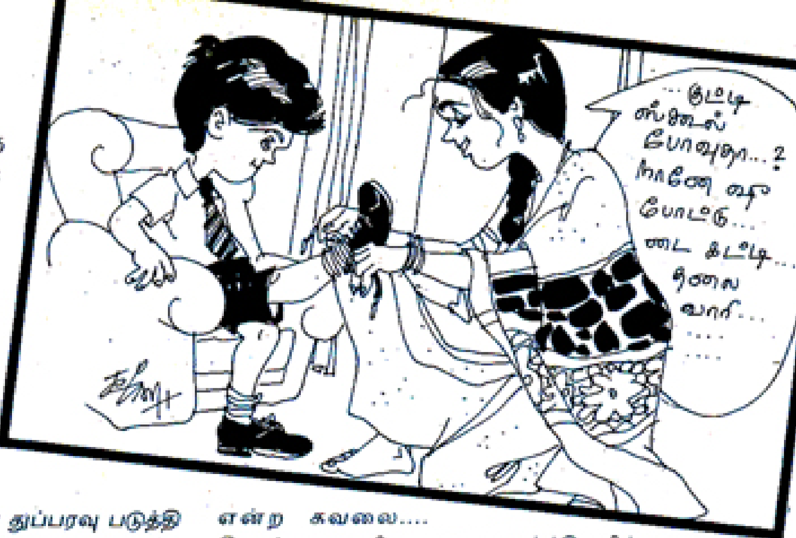
Ram Kaashyap
Chits Private Limited
Member Ram Kaashyap Group

ஈடில்லா சேமிப்பு; இணையற்ற தேர்வு

Insight-1556

கிளைகள் : சென்னை : • **ஆழ்வார்பேட்டை** : 1/1 சர் தேசிகா ரோடு (அடுத்தாய்), ஆழ்வார்பேட்டை சிக்னல் அருகில், சென்னை 600 004. போன் 4994303, 4998325 • **மைலாப்பூர்** : 36 வெங்கடேச அக்ரஹாரம், மைலாப்பூர், சென்னை 600 004 • **மேற்கு மாம்பலம்** : 1A முதல்மாடி, மூர்த்தி தெரு (அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 600 033. போன் 4896638 • **அண்ணா நகர்** : 102 'D' பிளாக் (அடுத்தாய்) N.P. காம்ப்ளக்ஸ் (சிந்தாமணி அருகில்) கிழக்கு அண்ணா நகர், சென்னை 600 102. போன் 610979 • **அடையாறு** : 11, லபா பிளாக் 2வது மெயின்ரோடு, காந்தி நகர், அடையாறு, சென்னை 600 020. போன் 418081 • **கோயம்புத்தூர்** : ரஹ்மாடிக் பில்டிங், 2வது மாடி, 378 டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, கோயம்புத்தூர் 641 018. போன் 231886 • **கும்பகோணம்** : V.A.O. காம்ப்ளக்ஸ் 198 (முதல் மாடி) பெரிய கடை வீதி, கும்பகோணம் 612 001. போன் 24221 • **மதுரை** : N.C.S. பில்டிங், 2வது மாடி, 113-B, மேற்கு பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, மதுரை 624 001. போன் 541802 • **தஞ்சாவூர்** : T.S.No. 2547, தெற்கு மெயின் ரோடு, தஞ்சாவூர் 613 009. போன் 25871 • **திருச்சி** : 44–45, அன்னை சிவகாமி காம்ப்ளக்ஸ், மூன்றாவது மாடி, சிங்காரத் தோப்பு (சூப்பர் பஜார்), திருச்சி 620 008. போன் 704752 • **ஈரோடு** : ஆரூர் அம்மன் காம்ப்ளக்ஸ், 58 சத்தி ரோடு, ஈரோடு 638 003 • **திருவாரூர்** : 80-A, தெற்கு வீதி, திருவாரூர் 610 002.

சிட்டுக்குருவிகளாகட்டும் நம் சின்னக் கண்மணிகள்



'ஒரு கழுதை வயசாகு தேயொழிய எழுந்ததும் படுக்கையச் சுருட்டினோமா... மளமளன்னு ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பினோமான்னு இல்லை! நோட்டுப் புத்தகங்களைத் தேடித் தர்றது லேர்ந்து பேனாவில இங்க் போட்டுத்தர்ற வரைக்கும் எல்லாமே நாமேதான் செய்தாக வேண்டியதாயிருக்கு... சே.... என்ன பிள்ளைகளோ...!'

'ஹும்.... வீட்டை எத்தனை துப்பரவு படுத்தி வை. ஸ்கூல் விட்டு வந்ததும் ஷூ ஒரு பக்கம்... சாப்பாட்டுக் கூடை ஒரு பக்கம்... யூனிஃபார்ம் ஒரு பக்கம்னு ஆளாளுக்கு கடாசி விடறதுகள். அதனை அந்தந்த இடத்தில வைக்கணும்கற பொறுப்புணர்ச்சியே இருக்கிறதில்லை.'

இப்படியாக அன்றாடம் அலுத்துக் கொள்ளும் அம்மாமார்களை நாம் நிறையவே சந்தித்திருப்பாம். தன் பிள்ளை பொறுப்பாய் அதைச் செய்யவில்லையே... இதைச் செய்யவில்லையே என கவலைப்படும் இவர்கள் அந்தப் பொறுப்பின்மைக்குக் காரணம் சாட்சாத் தாங்களேதான் என்பதை ஏனோ புரிந்து கொள்வதில்லை.

உண்மை! ஒரு சில பழக்கங்களுக்கு ஆரம்ப கால குருவாய் விளங்க வேண்டிய தாயின் அளவுக்கு அதிகமான அன்பும் பரிவுமே, குழந்தையின் விட்டேற்றியான இந்த சுபாவத்திற்கு அடிப்படைக் காரணமாகி விடுகிறது. எப்படி? பார்க்கலாமா?

ஒரு குழந்தை முதன் முதலாய் பள்ளிக்கூடம் செல்கையில் அதன் தாய் அனுபவிக்கும் உணர்வு மிகவும் விசித்திரமானது. பிள்ளை கல்வி கற்கப் போகிறான் என்பதில் பெருமிதம் கலந்த சந்தோஷம் சில மணி நேரங்களுக்கு அவனைப் பிரிந்து இருக்க வேண்டுமே என்கிற ஏக்கம்.... பள்ளியில் அழாமல் இருப்பானா... ஒழுங்காக சாப்பிடுவானா என்ற கவலை.... போன்ற பலவிதமான உணர்ச்சிகளில் அவளது தாய்மைப் பாசம் பலமடங்காய் பிரவாகம் எடுக்கிறது.

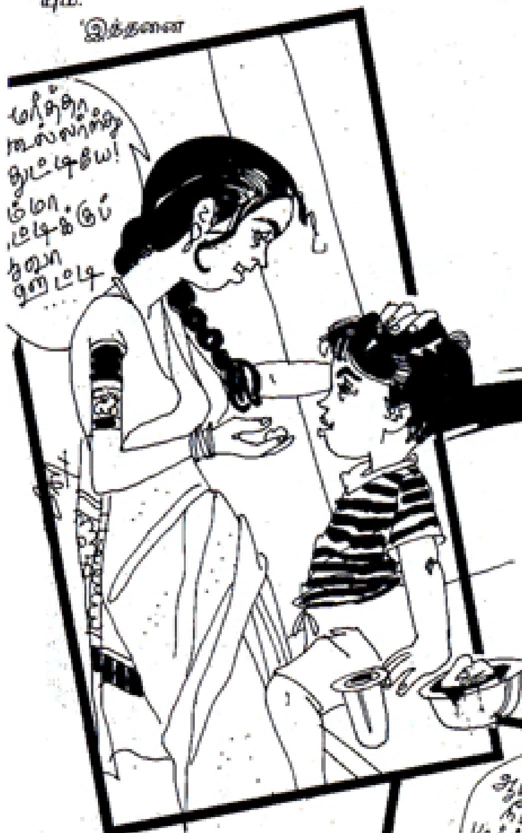
அந்த மனநிலையில் பிள்ளைக்கு வழக்கத்தை விடவும் அதிக சேவை செய்ய முன் வருகிறாள். டூத் பிரஷ்ஷை எடுத்துக் கையில் தருவது முதல், குளிப்பாட்டி... யூனிஃபார்ம் ஷூ ஸாக்ஸ் அணிவித்து தலைவாரி வாயில் சாதம் ஊட்டி (எப்போதும் தானாகவே சாப்பிடக் கூடிய சமர்த்துப் பிள்ளையாயிருந்தாலும் கூட) அவனது புத்தகப்பையை தயார் செய்து பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்வது வரையில் சகலத்தையும் தானே ஏற்றுக் கொள்கிறாள்.

அதே போல் பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் பிள்ளையைக் காண்கையில் பாசம் இன்னமும் ரெட்டிப்பாய்ப் பெருகுகிறது. அத்தனை காலமும் அகலாமல் கூடவே இருந்த குழந்தையை பல யுகங்களுக்குப் பின் மீண்டும் பார்த்தது போலான ஆனந்தம் பீறிடுகிறது. அந்த அன்பு ஏற்படுத்தும் வேகத்தில் புத்தகப் பையைத் தானே சுமந்து வந்து பள்ளி உடைகளைக் களைந்து முகம் கழுவி அழுதூட்டி... என்ற விதத்தில் பிரியத்தை வெளிப்படுத்த முற்படுகிறாள்.

இந்த அன்பும் பரிவும் தினம் தினம் நடக்கும் தொடர்கதையாகிறது. பிள்ளையின் பிஞ்சு மனத்தில் இவையத்தனையும் அம்மாவே செய்தாக வேண்டிய கடமைகள்தான் என்ற நினைப்பு ஆழமாய் பதிந்து போகிறது.

இந்நிலையில் ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் மற்றொரு குழந்தைக்குத் தாயாகி வேலைப் பளு அதிகமாகும் போதோ.. உடல் நலக்குறைவால் அவதிப்படும்போதோ... ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் தன்னையே எதிர்நோக்கும் பிள்ளையின் மேல் தாய்க்கு ஆதங்கம் ஏற்படவே செய்யும்.

'இத்தனை



வயதுக்கு நீயாகவே உன் வேலைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளக் கூடாதா? நோட்டுப் புத்தகங்களை இப்படியா கண்ட இடங்களில் இறைத்துப் போடுவாய்' என்று கண்டிக்கவே தோன்றும். ஆனால் - பிள்ளைக்கோ அம்மாவின் பேச்சு தொணதொணப்பாகப் படுகிறது. பழக்கமில்லாத வேலைகளைச் செய்யச் சொல்லும் அவன் மீது சலிப்பு உண்டாகிறது.

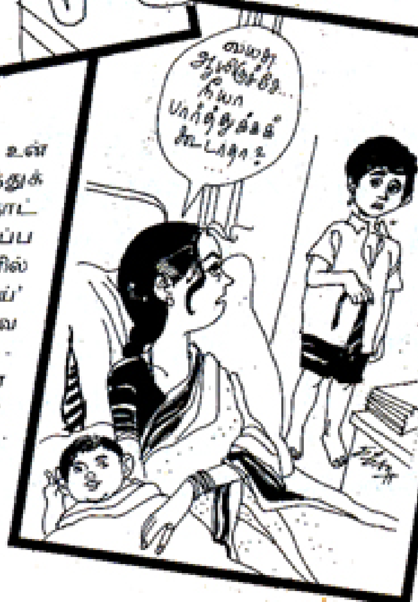
விளைவு

அம்மா கண்டிக்கும் போது மட்டும் ஏனோ தானோவென ஒப்பேற்றி விட்டுப் போவார்களே தவிர பொறுப்பாய் செயல்படும் தன்மை வருவதில்லை. அவள் என்னதான் கரடியாய்க் கத்தினாலும் தன் போக்கை மாற்றிக் கொள்ளும் எண்ணம் தோன்றுவதில்லை. இதை பிள்ளைகளின் குற்றம் என்று எப்படிக் கூறுவது? ஆரம்பத்திலேயே அவர்களுடைய கடமையைக் கற்றுத் தராத தாயாரின் தவறென்று தானே சொல்ல முடியும்?

அதற்காகப் பிஞ்சு வயதிலேயே அதைச் செய்.. இதைச் செய் என கடுமையாக வதைக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சின்னஞ்சிறிய ரோஜாக் கன்றினை பதியன் வைக்கும் லாகவத்துடன் - இதழ்கள் உதிர்ந்து போகாமல் பூமாலை தொடுக்கும் மென்மையுடன் - கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்... இதமாய் கற்றுத் தரலாம்.

கவனித்துப் பார்த்தால் இரண்டு வயது குழந்தைகளிடம் 'தானாகவே எதையும் செய்ய வேண்டும்' என்ற ஒருவித ஆர்வத்தன்மை அதிகமிருக்கும். சொன்னதும் கேட்டுக் கொள்ளும் மனோபாவம் இருக்கும். நம் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு இதுவே சரியான தருணமும் கூட! இந்த வயதில் குழந்தைகள் படுக்கையை விட்டு எழுந்ததுமே,

'எங்கே... என் சமர்த்துக் குட்டியோ இல்லியோ... உன் தலையணையைத் தூக்கிப் போய் ஷெல்பில் அடுக்கு பார்க்கலாம்' என செல்லம் போல் சொல்லிப் பாருங்கள். குழந்தை ஆசை ஆசையாகச் செய்யும். 'உன் பொம்மைகளையெல்லாம் கூடையில் போட்டு பத்திரமாய் கொண்டு வை' என்றோமானால் படு கச்சிதமாய் கொண்டு வைத்து விடும். ஆனால் ஒன்று.. அந்த நேரங்களில் 'வெரிகுட்'.... 'பிரமாதம்', 'என் பிள்ளை எத்தனை சமர்த்து' என்றெல்லாம் மலர்ச்சியுடன் பாராட்டத் தவறி விடக் கூடாது. இந்தப் பாராட்டுதல்கள்தான் குழந்தைகளுக்கு நாம் தரும் உற்சாக டானிக்.



இதேபோல், டூத் பிரஷ்ஷை எடுத்த இடத்தில் வைப்பதற்கு அவிழ்க்கும் உடைகளை அதற்கான கூடையில்



Mrs. B. MYTHILI
Dip in Hair Dressings, River Academy,
Hangkong, Dip, in Teachers Training,
IVETE South America,
Specialist Member BABTAC, UK
Consultant in Beauty Culture & Beauty Theraphy

மைதிலீஸ்

பெண்கள் அழகுக்கலை நிலையம் மற்றும் பயிற்சிப் பள்ளி அடிப்படை அழகுக்கலை நிபுணர்கள் பயிற்சி :

காலம் : ஒரு மாதம்

கட்டணம் : ரூ. 12,000/-

(அடிப்படை அழகுக்கலை, ஹேர்கட்டிங், எலக்ட்ரோதெரபி, 45 வகையான கொண்டை அலங்காரங்கள், மற்றும் பல.)

மேலும் அட்வான்ஸ் பயிற்சிகளும் நடத்தப்படுகின்றன. அட்வான்ஸ் பயிற்சிக்கான காலம் : 3 நாட்கள்.

அட்வான்ஸ் பயிற்சிகள் : 1. எலக்ட்ரோதெரபி, 2. அரோமாதெரபி, 3. Hair Colouring, 4. Ear boring, 5. Electrolysis, 6. புருவத்தைப் பெரிதுபடுத்துதல் (Pigment Implanting)

மேலும் அழகுக்கலை நிலையத்தில் வழங்கப்படும் சிகிச்சைகள் :
1) தலைமுடி பராமரிப்பு, முடி உதிர்வதைத் தடுக்க மற்றும் பொடுகு நீக்கும் சிகிச்சை 2. Facial, 3. Bleach, Waxing, 4. Pedicure, Manicure, 5.தேவையற்ற முடியை முகத்தில் இருந்து நீக்கும் Electrolysis சிகிச்சை. 6. சிறந்த முறையில் மணப்பெண் அலங்காரம், 7. Hair Colouring 8. வலியின்றி காது குத்துதல் மற்றும் புருவத்தைப் பெரிதாக்கி அழகுபடுத்துதல்.

மற்றும் Computerised Fitness Machine மூலம் உடம்பின் தேவையற்ற சதையைக் குறைக்கும் நவீன சிகிச்சை!

மற்றும் எங்களது எல்லாவித சிகிச்சைகளும் நவீன மெஷின்கள் மூலம் நடைபெறுகின்றன!

வெளிநாட்டு மாணவிகளுக்குத் தனிக் கட்டணம்.

எங்களது அழகுக்கலை நிகழ்ச்சியை 'ராஜ் டி.வி'யில் செவ்வாய்தோறும் மாலை 6.30 - 7.00 வரை கண்டுகளியுங்கள்!

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

MYTHILI'S THE SCHOOL OF BEAUTY CULTURE & HAIR DRESSING. No. 1, Prakasam Road, Panagal Park, T. Nagar, Madras - 600 017. Ph : 8255579.	**MYTHILI'S THE SCHOOL OF BEAUTY CULTURE & HAIR DRESSINGS,** upstairs, No. 4, 100 feet Road, Gandhipuram, Coimbatore - 641 018.



சேர்ப்பதற்கு துவட்டிய ஈரத் துண்டு.. டவுசர்களை பக்கெட்டில் போடுவதற்கு - தின்னும் பண்டங்களின் தோல்... கொட்டைகளை அவ்வப்போது 'டஸ்ட்பின்'னில் போடுவதற்கு... என எல்லாவற்றையும் இதமாகவே பழக்கப்படுத்தி விடலாம். நான்கு தடவைகள் நாம் சொல்லித் தந்தால் போதும். ஐந்தாவது தடவை தாமாகவே செய்யத் துவங்கி விடுவார்கள். ஏனெனில், நல்ல பழக்கமோ... தீய பழக்கமோ... அத்தனை சுலபத்தில் படிந்து போகும் இந்தப் பிஞ்சு வயதினில்!

குழந்தை பள்ளி செல்லத் துவங்கும் காலத்தில் இது விஷயத்தில் இன்னும் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். எந்த வகையிலும் அவர்கள் சோம்பேறிகளாக நாம் காரணமாகி விடக் கூடாது.

பிள்ளை பள்ளிக்குப் புறப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறதா?

'என் பட்டுக் குட்டி இன்னிக்கு அதுவாகவே யூனிஃபார்ம் போட்டுக்குமாம். ஷூ.. சாக்ஸ் மாட்டிக்குமாம். அம்மா பக்கத்தில் இருந்து எப்படிப் போட்டுக்குதுன்னு பார்த்துட்டிருப்பேனாம்!

என்கிற ரீதியில் உற்சாகப்படுத்தினாலே போதும். அம்மாவிடம் நல்ல பேர் வாங்கியாக வேண்டுமென்ற ஆர்வத்தில் குழந்தை சுறுசுறுப்பாய் தன்னை ஆயத்தப்படுத்திக் கொண்டு விடும். சற்று அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை... அவர்களை சுயமாகச் செயல்பட அனுமதியுங்கள். பிள்ளையாக எப்போது ட்ரெஸ் செய்து... எப்போது கிளம்பப் போகிறது! இதற்கு நாமே செய்து அனுப்பி விட்டுப் போகலாம் என மறந்தும் அவசரப்பட வேண்டாம். ஏனென்றால் இந்த ஆரம்பகாலப் பயிற்சிதான் குழந்தையிடம் பொறுப்புணர்வு உண்டாக்குவதற்கான அஸ்திவாரம். இதைத் தவற விட்டால் வருஷமெல்லாம் நாமேதான் செய்தாக வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுப் போகும்.

பள்ளியிலிருந்து களைத்துத் திரும்பும் மழலையைப் பார்க்கும் போதும், அதற்குண்டான எல்லாப் பணிவிடைகளையும் செய்து விடுவதற்கு பெற்ற மனம் துடிக்கும்தான். ஆனாலும் அது நம் அருமைப் பிள்ளையின் ஆரோக்ய வளர்ச்சிக்கு நல்லதல்லவே! இதை கவனத்தில் கொண்டு, நம் பழைய பாணியைக் கொஞ்சமும் கைவிடக் கூடாது.

'அட... என் அறிவுப் பிள்ளை அழாமல் ஸ்கூலுக்குப் போய் வந்துடுச்சே! அத்தினி சமர்த்து! இனி... சுறுசுறுப்பா ஷூவைக் கழட்டி 'ஷூரேக்'கில் பத்திரமா வச்சிடுமாம். அப்புறம் ஸ்கூல் பேகை ஸ்டடி ரூம்ல வச்சுட்டு.. டிபன் பாக்ஸை கழுவற எடத்துல போட்டு முகம் கழுவிட்டு... அம்மாகிட்ட ஓடி வருமாம்' என கொஞ்சலுடன் முத்தமிடுங்கள் வெகு அழகாய் கீழ்ப்படியும் குழந்தை. அதற்கு அம்மாவின் பாராட்டு முக்கியம் அவளது சந்தோஷம் முக்கியம் இதுபோல் வேலை ஒரு பொருட்டேயில்லை.

தொடர்ந்து இதே உத்தியில், யூனிஃபார்ம் மாற்றுவது - பாடம் எழுதி முடித்ததும் சிலேட்டு புத்தகங்களை பையில் ஒழுங்காய் அடுக்கி அதற்கான பிரத்யேக இடத்தில் வைப்பது.... போன்ற அனைத்து காரியங்களையும் சுயமாய் செய்வதற்கு தொடக்கத்திலேயே பழக்கி வைத்து விடுவது நல்லது

பாவம் குழந்தையாயிற்றே.... இந்த வயதிலேயே இப்படிச் சிரமப்படுத்த வேண்டுமா என வீணே குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம். நம் பிரியத்தை - தாய்ப் பாசத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு அன்றாடம் எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. அந்த வழிகளில் குழந்தைகளை சீராட்டி மகிழலாமே தவிர, அதன் பொறுப்புக்களை நாம் ஏற்று, அவர்களிடம் தான்தோன்றித்தனத்தை வளர்ப்பது மட்டும் வேண்டவே வேண்டாம்.

இந்தக் கட்டுப்பாடான பயிற்சியும் சில நாட்களுக்குத்தான் தேவைப்படும். சீக்கிரமே அவை இயல்பான பழக்கமாய் மாறி விடுவதில் குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு காரியமாகவே படாது. விளையாடுவது போல்... உறங்குவது போல்... சுவாசிப்பது போல்... அனிச்சை நடவடிக்கையாகவே மாறிப்போகும். எதையும் சுத்தமாய்.. சீராய்... முறைப்படி செய்யும் அருமையான சுபாவம் தானே அவர்களிடம் படிந்து விடும். பிறகென்ன? எந்த நேரமும் நம் வீடு 'பளிச் பளிச்'தான்.

"அட... இந்தப் பிள்ளை எத்தனை பொறுப்பாக நடந்து கொள்கிறான்! பிள்ளையென்று இருந்தால் இப்படியல்லவா இருக்க வேண்டும்!" என்று அக்கம் பக்கத்தார் உங்கள் கண்மணியைப் பாராட்டுவதில் உங்களுக்கும் இஷ்டம்தானே?

— சூரியா சிதானந்த்

தொட்டுக்க அப்பளாம்!

வெயிலுக்கு அப்பளாம் போடக் கிளம்பி விட்டீர்களா,
அதைப் பற்றிக் கொஞ்சம் அப்பளாக் கச்சேரி...

திருமணச் சாப்பாட்டில் முக்கிய ஐட்டம் அப்பளம். பெரிதாய், பொன்னிறத்தில், 'மொறு மொறு'வென்று– இதனை விரும்பாதவர்களே இல்லை. அப்பளத்தில் உளுந்து அப்பளம், அரிசி அப்பளம், மரவள்ளிக் கிழங்கு அப்பளம், கொள்ளு அப்பளம் என்று எத்தனையோ வகை இருந்தாலும் எல்லாவற்றிலும் 'டாப்' உளுந்து அப்பளம்தான்.

அப்பளத்தின் தங்கைதான் பப்படம். அக்கா ஒல்லி. தங்கை உப்பல். அப்பளத்தின் மற்ற உறவினர் வடகம், வற்றல் ஆகியோர். குடுமியில் கூட வட்டக் குடுமிக்கு அப்ளாக் குடுமி என்று பெயர். வெள்ளையாய், பம்பம் என்று உருண்டையாய் இருப்பவர்களை 'அப்ளாத்து உருண்டை' மாதிரி என்று சொல்வதுண்டு.

அப்பள மாவு இடிக்க முக்கிய ஐட்டம் உளுந்து, பிரண்டை ஆகியன. 'பொரிக்க வேண்டாம் அப்படியே சாப்பிடுவேன்' என்று சொல்ல வைப்பது அப்பளாத்து உருண்டை. திருநெல்வேலி கல்லிடைக் குறிச்சி அப்பளத் தொழிலுக்குப் பேர்போன ஊர். சாவி அவர்களின் 'வாஷிங்டனில் திருமணத்தில்' வாஷிங்டன் மொட்டை மாடியில் அப்பளங்கள் பறந்ததை படித்தவர் மறக்க முடியாது.

பாட்டிமார்கள் அப்பளம் இடும்போது அலகும் அலசல்கள் நிறைய! 'அப்பளக் கச்சேரி' என்று தலைப்பில் அன்று ஆனந்த விகடனில் வந்த பகுதிக்கு ரசிகர்கள் ஏராளம். அப்பளத்தில் மிகப் பெரிய சைஸ் அப்பளாத்துக்கு 'ஆனை அடி அப்பளம்' என்று பெயர். இன்றும் திருமண நலங்கின்போது, சுட்ட அப்பளத்தை மாப்பிள்ளை பெண் தலைக்கு மேலும், பெண் மாப்பிளையின் தலையின் மேலும் உடைக்கும் விளையாட்டு உண்டு.

இராஜஸ்தானியர் தயாரிக்கும் அப்பளத்தின் ருசியும் மணமும் அலாதிதான். பல பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு அளிக்கிறது. பஜ்ஜி செய்ய காய் ஒன்றுமில்லையா? அபயமளிப்பது அப்பளம். விரிந்து பொரிந்தால்தான் அது நேர்த்தியான அப்பளம். சுட்ட அப்பளத்துக்கு ஈடாகாது பொரித்த அப்பளம். வத்தக் குழம்பு, சுட்ட அப்பளம், செட்டான, சிக்கனமான குடும்பத்திற்கு அடையாளம்!

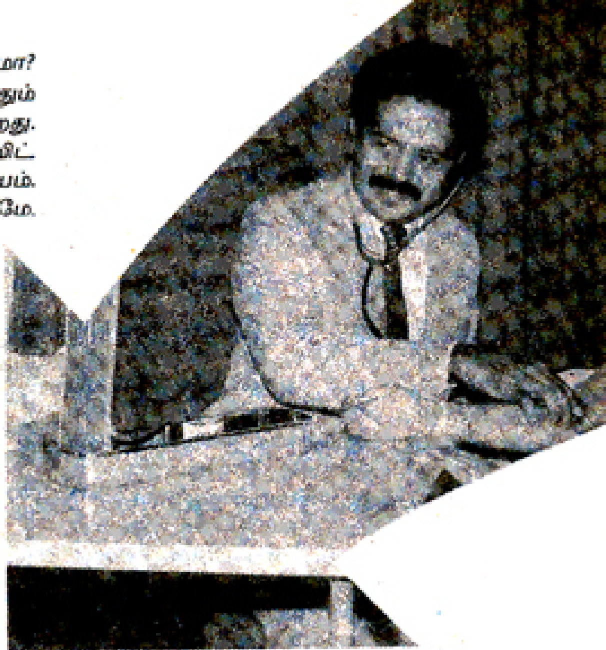
- வி. சிந்தா ரவி



ஓயாத தும்பல் ஆஸ்துமாவாக மாறுமா?

"ஆச்! ஆச்! என்று ஓயாத அடுக்குத் தும்மல் சிலரைப் படாதபாடுபடுத்தி விடுகிறது. சில சமயங்களில் மூச்சுத் திணறல் வந்து விட்டால் ஆஸ்துமா வந்து விட்டதோ என்ற பயம்.

ஆஸ்துமா என்ற பெயரைக் கேட்டதுமே. "இது குணமாகாத நோய்; நம் உடலோடு போக வேண்டியதுதான். 'இதற்கு சிகிச்சையே இல்லை" என்ற ஐயப்பாடுகள் நோயாளிகளின் மனத்தில் தோன்றி பய முறுத்தி விடுகின்றன.



ஓயாத தும்மலுக்கும், ஆஸ்துமாவுக்கும் என்ன தொடர்பு என்று ஐயப்பாடு தோன்றும். நமது மூச்சுப் பாதையின் மேல் பகுதியை ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) தாக்கினால் அடுக்குத் தும்மல் ஏற்படுகிறது.

இதுவே நுரையீரலைத் தாக்கும் போது இளைப்பு ஏற்பட்டு ஆஸ்துமாவாக மாறி விடுகிறது. ஒவ்வாமையில் ஏற்படக்கூடிய சரும நோய்கள், அடுக்குத் தும்மல், ஆஸ்துமா இம் மூன்றும் மிக

ஓயாத

நாம் சிறு வயதில் தோல் நோய்க்காக உட்கொள்ளும் ஸ்டீராய்டு மருந்துகளால் அது அமுத்தப்படும் போது ஆஸ்துமாவாக மாற

[redacted]

எப்படி ஏற்படுகிறது?

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மூக்கில் நுழையும் போது, ஒவ்வாமை உட்சுவர்களில் தாக்கும் போது அதை வெளியேற்ற தும்மல் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. செல்கள் வீங்கி சளியை அதிகமாக தண்ணீரைப் போல கொட்டச் செய்கிறது. இந்த ஒவ்வாமை தும்மல் சளி சாதாரண சளிக்கு வேறுபட்டது.

கிருமிகளால் ஏற்படும் சளி நீடித்து தொடர்ந்து இருக்கும். சில சமயங்களில் காய்ச்சல் கூட ஏற்பட்டு விடும். ஆனால் இந்த ஒவ்வாமை தும்மல் சளி அவ்வப்போது வந்து வந்து போகும். அலர்ஜி மாத்திரைகள் அவ்வப்போது சாப்பிட்டு தற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே பெற்று வருவார்கள். நிரந்தரமான விடுதலை கிடைக்காதா என்று நினைப்பார்கள்.

ஒவ்வாமை பொருள்கள் மூச்சுக் குழாயை அடையும் போது குழாயின் சுவர்களில் உள்ள செல்கள் வீங்கி விடும். மூச்சுப் பாதை மிகவும் குறுகலாகி விடுவதால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. குறுகலான பாதையில் காற்று செல்லும் போது சளியுடன் சேர்ந்து "நொய், நொய்" என்ற விசில் சப்தத்துடன் இளைப்பு தோன்றி விடுகிறது. இருமல் அவ்வப்போது சளியை வெளியேற்ற ஏற்படுகிறது. கண்கள் திரண்டு வியர்த்து, மூச்சுத் திணறலுடன் பார்க்கும் போது பாவமாக இருக்கும்.

இளைப்பு வந்தாலே ஆஸ்துமா என்று எண்ணக் கூடாது. நுரையீரல் சம்மந்தமான காச நோய், (Tuberculusis) சளி நோய் (Bronchitis) போன்ற நோய்களால் கூட இளைப்பு இருக்கும். சிலருக்கு இருதயக் கோளாறுகள் "இருதய ஆஸ்துமாவை" (Cardial Asthma) ஏற்படுத்தும்.

உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்குக் கொஞ்சம் நடந்தால் மாடிப்படி ஏறினால் இளைப்பு ஏற்படும். மூச்சுக் குழாயைச் சுற்றி கொழுப்புச் சத்து படிவதால் மூச்சுக் குழாய் குறுகி விடுவதே காரணம்.

இளைப்பு நோயை சரியாக பகுத்தறிய மருத்துவரிடமே உடலை பரிசோதித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

கட்டுப்பாடு :

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் ஒவ்வாமை பொருள்களில் இருந்து விலகி இருப்பது நல்லது என்றாலும் எப்போதும் தவிர்த்து இருப்பது மிகவும் கடினம். "எனக்கு இந்த இடமே சரியில்லை; வேறு ஊருக்குப் போய் விடலாம்; எனக்கு அது சேராது; இது சேராது; என்று ஒவ்வொன்றையும் பயந்து ஒதுக்குவதை காட்டிலும் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பொருள்களுடன் சமரசமாக எல்லோரையும் போல நம் உடலை தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை :

இது எப்படி சாத்தியம்? என்று குழப்பமடையலாம். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தால் நிச்சயம் முடியும்.

ஒவ்வாமை ஏற்படுவது உடலின் தன்மையை பொருத்ததே. இந்த அடிப்படை தன்மையை சீராக்கினால் மட்டுமே நோய் முழுமையாக குணமடையும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் நோய்களின் பெயரில் மருந்துகள் இருப்பதைப் போல ஹோமியோபதி மருந்துகள் கிடையாது. உதாரணமாக ஆஸ்துமா நோயாளி ஒருவர் ஒரு மருந்தின் மூலம் குணம் பெற்றார் என்றால் எல்லோரும் குணமாவார்கள் என்று சொல்ல முடியாது.

ஹோமியோபதி மருத்துவம் நோயாளியின் முழுமையான குறிகளை வைத்தே கொடுக்கப்பட வேண்டும். நோயாளியின் மனநலம், உடல் நலம், நோயின் குறிகள், அனைத்தும் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. கோபக்காரர்; அமைதியானவர்; பயப்படுபவர் இப்படி ஏராளமான வித்தியாசமான மனக்குறிகள்.

வியர்வையில் கூட எத்தனை வேறுபாடு! சிலருக்கு அக்குளில் தலையில், கழுத்தில், முகத்தில் என்று. மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்கும் காலங்களில் ஆஸ்துமாவிற்கு சிகிச்சை என்றால் எனக்கே நம்பிக்கையில்லாமல் இருந்தது. அலர்ஜி, தும்மல் முழுமையாக குணமாகிறது என்ற உண்மை அனுபவரீதியாக அறிந்தது; அதுவே ஆஸ்துமா எக்சிமா நோய்களின் சிகிச்சையிலும் வெற்றிகாண முடிந்தது.

மருந்து சாப்பிட்டவுடனே குணம் பெற்று விட்டோம் என்று நினைக்கக் கூடாது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல நோயின் தன்மை படிப்படியாக குறைந்து வருவதை அறியலாம். ஒவ்வாமை பொருள்களுடன் சகஜமாக இருக்கும் போது "இப்போது எனக்கு இளைப்பே வரவில்லை" என்று வியந்திருக்கிறார்கள்.

மாற்று முறை மருந்தினை ஆஸ்துமாவிற்காக உட்கொள்ளும்போது, "இந்த மருந்தில் ஸ்டீராய்டு கலந்திருக்குமோ?" என்ற ஐயப்பாடு பல நோயாளிகளுக்கு இருக்கிறது.

ஸ்டீராய்டு மருந்து கலந்து இருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் இருந்தால் பரிசோதனைக் கூடங்களை நாடுங்கள்; ஆங்கில மருத்துவரிடம் காட்டுங்கள்! உங்கள் சந்தேகத்தைப் போக்குவார். என்னிடம் கேட்க வேண்டுமானாலும் வார நாட்களில் 1071, ஈ.வி.என். ரோடு, அரசு மருத்துவமனை எதிரில், ஈரோடு – 638 009, போன் : 219344, 31444 என்ற முகவரியிலோ, சனிக்கிழமை சிவா மருத்துவமனை, அ.தி.மு.க. தலைமையகம் எதிரில், இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014. போன் : 8260451 என்ற முகவரியிலோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- டாக்டர். ஆர். ஞானசம்பந்தம்



கங்கா செய்ய நினைத்த எலுமிச்சஞ் சேவை

"ஆமா! பொழுது விடிஞ்சு பொழுதுபோனா அடுப்பும் துடுப்பும்தான் பொம்பளைக்கு ஆகி வந்த சமாச்சாரம். இதுல ருசிப்பும் புசிப்பும் அவ்வளவு முக்கியமா யாருக்குப் பட்றதுன்னு என் மருமகளுக்குக் குறை."

கங்காவின் மாமியார் உச்சுக்கொட்டிக் கொண்டு சொல்கிறார்.

கங்காவுக்கு ஒரு தொட்டில் பழக்கம். காலைக் காப்பியிலிருந்து இரவு படுக்கப் போகையில் அருந்தும் பால் வரை எதையுமே அதன் ருசி, மணம், குணம் பற்றி விமர்சித்தே ஆக வேண்டும். அது தன் தயாரிப்பே ஆனாலும் கூட.

"ஃப்ரிட்ஜுல வச்செடுத்த பால்ல கலந்தேன் காப்பி. கறந்த பால்ல கலந்தாப்பல இல்லை இல்லியாடா பாபு?"

என்பாள் அதிமுக்கியமாக. அவள் மூத்த குமாரன் பாபு. அன்றைக்கு ஸப்மிட் பண்ண வேண்டிய அஸைன்மெண்ட்டை... இன்னும் எழுதி முடிக்கவில்லையே என்று பறந்து கொண்டு இருக்கையில் அவன் எங்கே ஃப்ரிட்ஜின் குளிர்பாலுக்கும் கறந்த சூடான பாலுக்கும் உரிய பேதத்தைக் கண்டிருக்கப் போகிறான்!

ஆனாலும் அவன் கொஞ்சம் நடித்திருக்கலாம் ருசி புரிந்த மாதிரி. மாட்டானே! இளரத்தமே அவன்!

"ஆமாம் போ. இதெல்லாம் யார் பார்த்தா? என்னமோ காபி! நீ தரதைக் குடிக்க வைக்கணும் எங்க கடமை" என்று எழுந்து போவான்.

பாவம் கங்கா முகம் இத்துனூண்டாய் போய் விடும். உண்மையில் கங்கா கைக் காப்பி அவளுக்குக் காப்பி மாஸ்டர் பட்டத்தைத் தாராளமாய் தரும் அளவு உயர்வாய் படுருசியாய் இருக்கும். ஆனால் ருசியாய் இருக்கிறதென்று சொன்னால் தங்கள் கிரீடம் கீழே விழுந்து விடுமா என்னவோ என்று பயப்படுகிறார்களே அவள் வீட்டில் எல்லோரும்? ஆனாலும்

கண்ணம்மா பகவதி

விழுந்து விழுந்துதான் சமைக்கிறாள் கங்கா.

"தேங்காச் சட்னிக்கு பொட்டுக்கடலை ரெண்டு அதிகமாப் போயிடுத்து பாரேன் விஜி! அது ருசியெக் குறைச்சிடுத்து. அதுவுமில்லாம சட்னி வெளேர்னு இல்லாம நிறத்தையும் குறைச்சிடுத்து" என்பாள்.

அவளுடைய அருமந்தப் புத்திரி விஜி, சமையலறைப் பக்கமே எட்டிப் பார்க்க அஞ்சுகிற ரகம். அவளுக்குச் சட்னி பற்றிய சரித்திரம் எல்லாம் சரியாகுமா என்ன?

"பொட்டுக் கடலை போட்டுருக்கியா சட்னியில" என்று அதிரடிக் கொடுமையாய் சட்னியை ஆராய்வாள், வாயில் போட்டுக் கொள்ள எங்காவது முழுப் பொட்டுக்கடலை தட்டுப்படுகிறதா என்று.

"நல்ல பொண் வந்து வாச்சே போ எனக்கு" என்று நொந்து கொண்டாலும் சட்னியின் ருசி குறைவைப் பற்றித்தான் யோசித்துக் கொண்டிருப்பாள் கங்கா.

இதெல்லாம் விட ஒரு படி அதிகம் அவள் கணவர். சாயங்காலம அவர் வரும் வரை காத்திருந்து.

"என்ன! இன்னிக்கு சாப்பிட்றச்சே பிளிபேளாபாத்ல என்ன புதுமை

பண்ணிருந்தேன்னு கண்டுபிடிச்சீங்களா?" என்று தான் புதிதாய் செய்து பார்த்திருப்பதற்கான விமர்சனத்தை எதிர்பார்த்து தவுஸண்ட் வாட்ஸ் பூரிப்பு முகத்தில் மினிர கேள்வி கேட்கும் கங்காவை வெறும் சாதாரண பார்வை பார்த்து விட்டு,

"இன்னிக்கு என்ன பிஸிபேளா பாத்தா அனுப்பிச்சிருந்தே மத்யானம்? எனக்கு ஞாபகம் இல்லையே! தயிர் சாதம்னா சாப்பிட்ட நினைவு" என்று ஞாபக சூன்யமாய் பதிலளிக்கையில் கங்காவின் தவுஸண்ட் வாட்ஸ் முகம் கரண்ட் பெயில்யரான முகமாக ஆகிவிடும்.

" 'மாதர் திலகம்' பத்திரிகையில முருங்கைக்காய் தானை லேசா உப்புப் போட்டு அவிச்செடுத்து சதைப் பத்தை வழிச்சு வச்சுண்டு பிஸிபேளாபாத்தை இறக்குமுன்னே கொட்டிக் கிளறினா படுடேஸ்ட்டா இருக்கும்னு எழுதியிருந்தா வேலூர்லயிருந்து ரமாமணின்னு ஒருத்தி..." கங்கா சொல்லிக் கொண்டிருப்பதைக் கேட்கக் கூட ஆளாக அங்கே நிற்காமல் காலையில் விட்ட பேப்பரைப் படிக்க முன் ரூம் ஈஸிசேருக்குப் போயிருப்பார் அவள் கணவர் ஆதிகேசவன்.

பாவம் கங்கா. 'மாதர் திலகத்தில்' 'ருசியுங்கள்! புசியுங்கள்! பிஸிபேளாபாத்தை!' என்ற சமையல் கட்டுரையைப் படித்து அதில் கண்டுள்ளபடி முருங்கைக்காய் சதைப் பற்றுக்காக முருங்கைக்காயை விளைவில்லாத இந்தச் சமயத்தில் எத்தனை கடை தேடித் தேடி வாங்கி எத்தனை அக்கறையாய் சமைத்து அனுப்பி அதன் ருசி பற்றிய விமர்சனத்திற்காக ஏங்கியிருந்தாள்? ப்ச் என்று ஆகிவிட்டதே! ஆதிகேசவனுக்கு ஆதியிலிருந்தே இதிலெல்லாம் துளி கூட நாட்டமில்லை. வேளா வேளைக்கு வயிறு நிறைந்தால் சரி.

ஆனால் கங்கா, முருங்கைக்காய் சற்று முற்றலாய்ப் போய் விட்டதென்று மனதுக்குள் மருகிக் கொண்டிருந்தாள் அதனால்தான் கணவரிடமிருந்து விமரிசனம் வரவில்லையோ என்று.

கங்காவின் மாமியாருக்கு சாப்பாட்டில் பற்று சற்று அதிகம்தான். ஆனால் கையும் காலும் சோர்ந்து போன வயோதிகத்தில் வேளாவேளைக்கு தாமதமின்றி வயிற்றுக்குக் கிடைத்தாலே போதும் என்ற திருப்திதான் ஏற்றது என்று நிதர்சனத்தை உணர்ந்தவள். ஆகையால் உப்பு, உரைப்பு பற்றி எப்போதுமே மூச் விடுவதில்லை. ஆனாலும் நல்ல 'மூட்' உள்ள நேரத்தில் கங்கா மாமியாரையும் விட்டு வைக்காமல்,

"ஏன் அத்தை அக்கார வடிசல்ல தித்திப்பு சரியாயிருக்கோ? பச்சைக் கற்பூரத்தைத் துளி அதிகமாப் போட்டுட்டேனோ! ஜாதிக்காய் இன்னும் துளி போட்டிருக்கலாம் இல்லையா அத்தே!" என்றால் மாமியார் பங்கஜம் மனசுக்குள் கொஞ்சம் உயரே ஏறிக் கொள்வாள். அவளுக்கு தன் கை ஓங்கியிருந்த காலத்தில் தான் செய்த அக்கார வடிசல்கள் ஞாபகத்துக்கு வரும். அதையெல்லாம் விட இது உசத்தியான ருசிதான் என்பது மனசுக்குத் தெரியும். ஆனாலும் அதைச் சொல்லிப் பாராட்டப் போனால் எங்கே மருமகளுக்கு பெருமை உச்சாணிக் கொப்புக்குப் போய் விடுமோ என்று முன்ஜாக்கிரதைப்பட்டுக் கொண்டுதான் பதில் சொல்வாள்.

'இவ அஜினோமோட்டோ கிஜினோமோட்டோ என்று எதையெதையோ போட்டு ருசியைப் பிரமாதப்படுத்தியிருக்கிறாள். நம்ம காலத்தில இதெல்லாம் ஏது? ஊறுகாய்க்கு வினாயகரோ வினிகரோ என்னத்தையோ விட்டு அது பூஞ்சக்காளான்னா என்னன்னு கேட்டுண்டு வருஷம் மூணுனாலும் தேமேன்னு ஜாடியில இருக்கு. இனிப்புக்குன்னா கேட்கவே வேண்டாம் 'உம்'னா ஒரு எஸென்ஸ் 'அம்'னா ஒரு எஸென்ஸ் எழுவத்தெட்டு திநுசில. பைனாப்பிள்ங்கிறா, ரோஸ்ங்கி ஸ்ட்ராபெரிங்கறா. அரைச் சட்டிக்கு

அடிப்பிடிச்சிருந்தாலும் எஸென்ஸ் வாசனையில அந்தனை பண்டமும் மூச்சுக் காட்டாம உள்ள போயிட்றதே! என காலத்தில ஏலக்காய விட்டா எதுவுமே இல்லேன்னு இருந்துது. இத்தனை வசதி பெருத்துப் போயிட்டதில ருசியா பதார்த்தம் செய்யறதென்ன கஷ்டமா?'

ஆனாலும் இதையெல்லாம் வெளியில் சொல்லி விட்டால் எதையெல்லாம் வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியிருக்குமோ என்று ரொம்ப சுத்தமாய்,

"நேக்கு ஒண்ணும் ருசியே தெரியலேடி கங்கா. நல்லா ஜலதோஷம் பிடிச்சிண்டிருக்கிறதிலே மூக்கும் நாக்கும் செத்துப் போய் கெடக்கறது" என்று அலுத்துக் கொள்வாள்.

'ஆனாலும் கிழவிக்கு நல்லாருக்குன்னு சொல்றதான்னு நாக்குல தின்னக்கும்' என்று மனதுக்குள் கறுவிக் கொண்டாலும் அக்கார வடிசல் பற்றிய அக்கறையான விமர்சனத்துக்கு கங்கா ஏங்கினதுதான் மிச்சமாயிருக்கும்.

அடுத்த தெருவிலிருக்கும் கங்காவின் தங்கை நர்மதாவும் அவள் கணவரும் அடிக்கடி சாயங்கால வேளை விசிட்டர்களாய் இங்கு வருகிறது பழக்கம். ஒரு தாய் வயிறுதான். ஆனால் கங்காவுக்கு நேர் எதிர் நர்மதா. இவளுக்குச் சமையலே அதன் ருசியே முக்கியப் பிரதானம் என்றால் நர்மதாவுக்குப் புடவையும் சோளியும் சினிமாவும்தான் வாழ்க்கையின் ஜீவநாடி. குழம்பா, கூட்டா, அவியலா, பொரியலா என்று இணங்கான முடியாத சமையல் செய்வதில் எக்ஸ்பர்ட் அவள். அவள் கணவன் அடிக்கடி இங்கு வருவதே ஏதோ வாய்க்கு ருசியாய் சாப்பிட மாட்டோமா என்றுதானிருக்கும்.

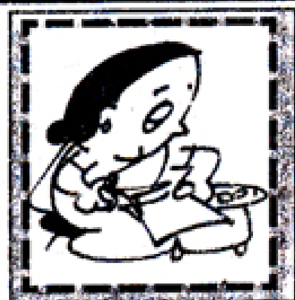
"ராஜா அண்ணா பொண் அம்பிகா கல்யாணத்தில மைசூர் போளி நல்லாப் போட்ருந்தார் இல்லையாடி. கும்மோணத்து சமையற்காரர்! அவாண்டெ பக்குவம் கேட்டுண்டு வந்தேனா, இத்தனை நாளும் அதைப் பண்ணிப் பாக்கறதுக்கு ஒழியவேயில்லே. இன்னிக்குத்தான் பண்ணியிருக்கேன். டேஸ்ட் பண்ணிப் பாருங்கோ" என்று ஆளுக்கொரு தட்டை முன்வைப்பாள்.

அவளுடைய, சமையற்காரரிடம் பக்குவம் கேட்டு வந்து செய்த அக்கறையையெல்லாம் புறந்தள்ளி அன்றைய டீவி நியூஸ் ரீடரின் புடைவை பார்டரும் ஜாக்கெட் பார்டரும் எவ்வளவு நன்றாய் பொருத்தியிருக்கிறதென்பதையும் அதே போல் தான் தீபாவளி ரிலீஸ் படத்தில் ரஜினியோடு ஆடும் மீனாவும் போட்டிருந்தாள் என்பதையும் காட்சிக்குக் காட்சி துலாம்பரமாய் விவரித்துக் கொண்டே போளியைப் பிட்டுப் பிட்டு வாயில் போடுவாள் நர்மதா. அவள் கணவன் யோகேஷ் ஒவ்வொரு விள்ளலையும் அனுபவித்து ரசித்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பான்.

ஆனாலும் இடையில் வரும் கங்காவின் கேள்வியான "போளி எப்படியிருக்கு? மைதா மாவை இன்னும் சித்தெ ரீஃபைண்ட் ஆயிலை விட்டு நல்லாப் பிசைஞ்சிருக்கணுமோ" என்ற விமர்சன ஏங்கலுக்கு "அதெல்லாம் ஒரு குறையும் இல்லே. மேலும் 'சூப்பர் டேஸ்ட் மா' என்று சொல்ல அவன் வாய் துடித்தாலும் அப்படி வெள்ளிடை மலையாய் சொல்லிட முடியுமா?

அப்புறம் வீட்டிற்குப் போனவுடன் நர்மதா நார் நாராய் கிழிப்பதை யார் வாங்கிக் கட்டிக் கொள்வதாம்?

"வீட்ல நான் பண்றதுக்கு என்னிக்காவது இப்படி பாராட்டத் தோணியிருக்கா ஒங்களுக்கு? சில ஜென்மங்களே இப்படித்தான் அவரவர் வீட்டிலே என்ன பண்ணினாலும் அவிசல்னுட்டு அடுத்தவா யாராவது என்னத்தையாவது தீசலைக் குடுத்தாலும், 'ஆஹா! ஓஹோ! ஏஹே!'ங்கறது. எங்க அக்கா வீடாக இருக்கக் கொண்டு போச்சு.



கல்யாணங்களில் மாலைகளில் இருக்கும் ஜிகினா காகிதங்களை எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிச் சேகரியுங்கள். திருமணங்களில் திருமண ஜோடிகளுக்கு மலர்தூவும்போது இந்தக் காகிதத் துண்டுகளையும் கலந்து தூவினால் மிக அழகாக இருக்கும், நேரிலும், வீடியோவிலும்.

-எம்.எஸ். சரஸ்வதி



கால்கள் தடுமாறலாம். நாவுமட்டும் ஒரு போதும் தடுமாறக் கூடாது.
– இங்கிலாந்து பழமொழி
தகவல் : பா. குணா

அடுத்தவா இட்டன்னா எனக்குத்தான் மானம் போறது. ஏதோ வீட்ல நான் இருபத்து நாலு மணி நேரமும் ஊஞ்சலாடிண்டு ஒண்ணுமே ருசியா பண்ணிப் போடாத மாதிரி" என்று போர்ப் பரணி பாடத் துவங்கி விடுவாளே நர்மதா?

அது நினைவில் வந்து பயமுறுத்த, 'ஏதோ வைத்து விட்டீர்கள் சாப்பிடுகிறேன் பேர்வழி' என்று முகத்தை வைத்துக் கொண்டு 'ம்... ம்' என்று முனகலாய் தலையை மட்டும் – அதுவும் லேசாக ஆட்டி வைப்பான். நர்மதா வீட்டுக்குப் புறப்படும் வரை போனி ருசி பற்றி வாயே திறக்காமல் போய் விடுவான்.

பாவம் கங்கா. இப்படி வாய்த்ததெல்லாம் 'வைபோகமாக'வா இருக்க வேண்டும்? ஆனாலும் அடுப்பையோ துடுப்பையோ விட முடிகிறதா? நித்தம் பொழுது விடிந்து பொழுது போனால் கரண்டியும் கல்சட்டியும் என்றிருக்கிறவளுக்கு அவள் தம்பி மணிகண்டன் புதிதாய்க் கல்யாணம் ஆனவன் டெல்லியிலிருந்து வருகிறான் என லெட்டர் வந்தது. அவ்வளவுதான். புதுமணத் தம்பதிகளுக்கான விருந்தாயிற்றே வீட்டில்?

பூஸ்ட் எனெர்ஜியாய் மேலும் சில சமையல் வகையறாக்களை செய்ய பட்டியல் போட்டாள்.

இந்தத் தம்பி மேல் கங்காவுக்கு உயிர். இருக்காதா பின்னே? இவன் ஒருத்தன் தான் வக்கணையாய் சாப்பிடுகிறதோடு நில்லாமல் ரசத்தில் ரெண்டே ரெண்டு சீரகம் கூடியிருந்தால் கூட கணக்காய் சொல்லி விடுகிற சாமர்த்தியம் உள்ளவன். சமையலோ பலகாரமோ எதானாலும் பார்ட் பார்ட்டாக பிய்த்து உதறி விமர்சனம் செய்கிறதில் இந்த மணிகண்டனுக்கு நிகர் மணிகண்டன்தான்.

அவன் இங்கு தங்கும் இரண்டு நாட்களில் காலை, மதியம், ஈவ்னிங் நைட் என்று ஒவ்வொரு நேரத்திற்குமான ஆகார, பானாதி வகையறாக்களை லிஸ்ட் போட்டாள் கங்கா.

தவலை அடை, தயிர்பச்சடி, மசால் தோசை, மல்லிகைப் பூ இட்லி என்று அவள் வரிசைப்படுத்துகையில் திடீரென்று நல்லவேளையாக (அது நல்ல வேளையா கெட்ட வேளையா என்று பின்னால் சொல்லுங்கள்) மணிகண்டனுக்கு எலுமிச்சஞ்சேவையும் மிளகு சேவையும் ரொம்பப் பிடிக்குமே என்று ஞாபகத்தில் உதித்தது.

'சரி, ஊரிலிருந்து அவன் வந்து இறங்கியதுமே அவனுக்குப் பிடித்ததாக செய்து அசத்தி விட வேண்டியதுதான்' என்று தீர்மானித்துக் கொண்டாள்.

சேவை பிழிய நாழி வேண்டுமே. அதை பரணில் ஒரு ஜோடு தவலைக்குள் போட்டு வைத்த ஞாபகம் வர உடனடியாய் ஸ்டூலைப் போட்டு மேலே ஏறினாள் கங்கா. ஜோடு தவலையை தன் பக்கமாக சரித்த போது உள்ளே சேவை நாழி கண்ணுக்குத் தெரிய லேசாக எம்பி அதை எடுக்க முயல்கையில் காலுக்குக் கீழ் இருந்த ஸ்டூல் நிலைதடுமாறியது.

'ஓ'வென்ற பெரிய சத்தத்துடன் தரையில் மடங்கி விழுந்த கங்காவை உடனே ஓடிவந்து தூக்கக் கூட நாதியில்லை. திண்ணையிலிருந்து சாவதானமாய் எழுந்து வந்த பங்கஜத்தம்மாள்,

"என்னடி கங்கா! என்னமோ உருண்டாப்பல சத்தம் கேட்டுதே" என்றாள்.

முழங்கை எலும்பு உடைந்து குத்திக் கொண்டு சதையை விட்டு வெளியே எட்டிப் பார்க்க காலை ஒரு இஞ்ச் கூட அசைக்க முடியாமல் கன்னா பின்னாவென்று பிசகிக் கொள்ள வலி வலி வலி என உச்சகட்ட பிராண அவஸ்தையில் கிடந்தாள் கங்கா.

பங்கஜத்தம்மாவுக்கு நல்ல நாளிலேயே கையும் ஓடாது காலும் ஓடாது. இப்போது மருமகளின் நிலை கண்டு இருதயமே ஓட மறுத்து ஸ்டக்கப் ஆன மாதிரி நிலை. அவளுடைய கூவலில் ஓடிவந்த அக்கம் பக்கம் ஆட்டோ வைத்து கங்காவை ஆஸ்பத்திரி எடுத்துப் போய் கால், கை, தலை என்று ஏகப்பட்ட கட்டுகளோடு ஒருவழியாய் கட்டிலில் கொண்டு வந்து



Dr. C.K. மாணிக்கவாசம்

"நீரிழிவு நோயை முழுமையாக நீக்க முடியும்"



Dr. C.K.M. சபாபதி,

இன்றைக்குள்ள எத்தனையோ நோய்களுக்கு முழுமையான தீர்வு இல்லை என்ற எண்ணம் பலருக்கு உண்டு. நீரிழிவு நோயும் இந்த வரிசையில் சேர்க்கப்பட்டு விட்டது. நீரிழிவு நோய் எனப்படும் சர்க்கரை வியாதி ஏன் ஏற்படுகிறது? இது பரம்பரையாக வருவதா? இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள், இதற்கான உணவு, மற்றும் வைத்திய முறைகள்; உடற்பயிற்சிகள் போன்றவைகளைப் பற்றிய நம் சந்தேகங்களை ஞானோதய சித்த மருத்துவர் டாக்டர் C.K. மாணிக்கவாசகம் அவர்களிடம் கேட்டபோது-

"தீர்க்க முடியாத நோய்கள் பலவற்றுக்கும் கூட நம் சித்த மருத்துவத்தில் தீர்வு உண்டு. எனது 20 வருட அனுபவத்தில் நான் கண்டது தான் இது- பக்க விளைவோ, பின் விளைவோ இல்லாமல் பலவித தீராத வியாதிகளையும் தீர்க்கும் தன்மை கொண்டவைதான் வில்வம், வேம்பு, அத்தி, துளசி, அருகம்புல் போன்றவை! இவைகள் வெகு எளிதாகக் கிடைப்பவை மட்டுமல்லாமல்- தெய்வீக மூலிகைகளும் கூட. அதனாலேயே இவை கோவில்களில் பிரசாதமாக வழங்கப்பட்டன. நம் கணையத்தில் சுரக்கும் இன்சுலின் என்னும் திரவப் பொருளும், நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து குடல் உறிஞ்சிகளால் இரத்தத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்ட சக்தியும் இணைந்து நமது திசுக்களால் எரிக்கப்படுவதால் தான் நம் உடல் வலிமையுடன் இருப்பதுடன்- அன்றாட தேய்மானங்கள் புதுப்பிக்கப்படு கின்றன. கணையம் சரிவர இயங்கி இன்சுலின் சுரக்காததுதான் சர்க்கரை நோய்க்கு முக்கிய காரணம். நம் அன்றாட உடல் உழைப்புக்கு மீறிய உணவினால் அதிகப்படியான சக்தி கொழுப்பாக மாறி இரத்தக் குழாய்களில் சேர்த்து வைக்கப்படுகின்றன. இதனால் ஏற்படும் அடைப்பினால் முறையான சக்திகள் கணையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட முடியாமல் போக- இன்சுலின் தயாராவது பாதிக்கப்பட்டு நீரிழிவு நோய் தோன்றுகிறது.

முக்கியமாக இது பரம்பரை நோய்தான். பெரியவர்களுக்கு இந்த நோய் இருந்தால் 90% வாரிசுகளுக்கும் இது வரும். சில சமயம் தாயாரின் வயிற்றில் கருவளரும் போது ஏற்படும் குறைபாட்டினால் குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் ஏற்படும். ஆனால் இதைக் குணப்படுத்துவது முடியாத ஒன்று. இந்த நோய் பெரும்பாலும் 35 வயது முதல் 40 வயதில் உள்ளோருக்கு அதிகம் வருகிறது. அதிகமான தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், மிகுதியான சோர்வு, ஆண்மை குறைவு, நரம்பு தளர்ச்சி, கண்பார்வை மங்குதல், பாத எரிச்சல், மூட்டு வலி போன்றவை சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்.

கசப்புத் தன்மை கொண்ட (மூலிகைப்) பொருட்கள் உடலின் உஷ்ண நிலையை அதிகரிக்கும். இதனால் இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைய- இரத்த ஓட்டம் கூட- உணவின் சக்திகள் அதிகமாக கணையத்திற்கு எடுத்துச் சென்று அவைகளை நன்கு இயங்க வைக்கும். உஷ்ணத்தினால் இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்புகளுக்குக் காரணமான கொழுப்பு கரைந்துவிட அப்புறம் சர்க்கரை வியாதிக்கு எங்கே இடம்? இதுதான் நாங்கள் தரும் வைத்திய முறை.

இந்த நோய்க்கு உணவுக்கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியமான ஒன்று. இறைச்சி, நெய், பால்- போன்ற அதிகக் கொழுப்புள்ள பொருட்களைத் தவிர்த்து- எளிதில் ஜீரணம் ஆகக் கூடிய பழங்களையும் காய்களையும் உண்ண வேண்டும். உடல் உழைப்புக்கேற்ற உணவு உண்பவர்களுக்கு எந்தவித நோய்களும் வயிற்றுப் பகுதியில் அனல் காட்டித் தேய்க்க வேண்டும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் கூட- சர்க்கரை நோயின் தீவிரம் குறையும்.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் பழங்கள் உண்ணக் கூடாது என்பது ஒரு தவறான கருத்து. பழங்களில் சக்தி அதிகமாக உள்ளதால்- குறைந்த இரத்த அளவே



வராது என்பதை நாம் எப்போதும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். நல்ல உடலுழைப்பு உள்ளவர்கள் அதற்கேற்ற உணவு உண்ணா விட்டாலும் உடல் நாளுக்கு நாள் மெலிந்து எந்த வேலையையும் சரிவர செய்ய முடியாத நிலை ஏற்பட்டுவிடும்.

சில உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் இந்த நோய்க்குப் பலன் காண முடியும். வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள தசைகள் சிலவற்றை இயங்க வைக்கும் பயிற்சிகள் சில-

1. நின்ற நிலையில் பாதங்களை ஒன்றாக வைத்து முழங்கால் முட்டிகளை மடக்காமல் வளைந்து கைவிரல்களால் காலின் பெரு விரலைத் தொட்டு நிமிர்தல்.

2. ஸ்கிப்பிங் எனப்படும் கயிறாட்டம்

3. மல்லாக்கப்படுத்த நிலையில் கால்களை, மடக்காமல் உடலின் மேல் பாகத்தை மட்டும் வளைத்து காலின் பெருவிரலை கைவிரல் களால் தொடச் செய்து மீண்டும் பழைய நிலைக்குச் செல்லுதல்-

இது போன்ற பயிற்சிகளை முடிந்தவரை செய்யலாம்.... தேங்காய் எண்ணை, விளக் கெண்ணை போன்ற ஏதாவது ஒன்றை வயிற்றில் பூசி- உடல் தாங்கும் அளவில் சென்றாலும் அதிகப்படியான சக்திகளை கணையம் பெற வாய்ப்பு உண்டு. எனவே சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் கொஞ்சம் கூட பயப்படாமல் பழங்களை உண்ணலாம். ஆனால் வேக வைத்த உணவுகள், சிற்றுண்டி கள், சாதம் போன்றவைகளுடன் பழங்களை யும் உண்ணக் கூடாது என்பதை எப்போதும் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

எங்கள் வைத்திய முறைக்கு சில பத்தியங் கள் உண்டு. பொதுவாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் பாகற்காய், அகத்திக்கீரை போன்றவைகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் என்பார்கள். ஆனால் எங்களின் தெய்வீக மூலிகைகளை உண்ணும் போது இவைகளை முழுவதுமாக தவிர்க்க வேண் டும். எங்கள் மூலிகைகளும் கசப்புத் தன்மை கொண்டவை. இவைகளுக்கும் கசப்புத் தன்மை உண்டு. இரண்டும் ஒன்றாகச் சேர்ந்தால் உடலில் ஒருவித அதிகமான உஷ்ண நிலை ஏற்படும்.

குளிர்பானங்கள், இனிப்புப் பண்டங்களை யும் இறைச்சி, நெய்- வெண்ணை, முந்திரி, பாதாம் போன்ற கொழுப்புச் சக்தி அதிகம் உடையவைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மதுவகைகளை விட்டு விடுவதுடன் புகை பிடிப்பதையும் நிறுத்தி விட வேண்டும். சர்க்கரை பதிலாக வரும் மாத்திரைகள்- ட்ராப்ஸ்களைத் தவிர்த்து காபி, தேனீர் போன்றவைகளை அப்படியே குடிக்கப் பழக வேண்டும். முடியாத நிலை என்றால் சில துளி கள் தேன் அல்லது ஒரு துளி பனைவெல்லம் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு இருதயநோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறு, அல்சர், மலச்சிக்கல் போன்றவைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. சர்க்கரை வியாதிக்கான மற்றரக மாத்திரைகள்- ஊசிகளே இதற்குக் காரணம்.

இனி சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் உண்ணக் கூடியவைகளைப் பார்க்கலாம்.

பழங்கள் : பப்பாளி, நாவல், ஆப்பிள், அன்னாசி, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, சப்போட்டா, கொய்யா, தக்காளி, தர்பூசணி, வெள்ளரி, இலந்தை முதலியவை

சமைத்த காய்கறிகள்: வெங்காயம், பூண்டு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய், வெண்டைக்காய், அவரை, பீன்ஸ், கொத்தவரை போன்றவைகள்.

கீரைகள் : புதினா, முருங்கை, மணத்தக்காளி, சிறுகீரை, முள்ளங்கிக்கீரை, மூளைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, கறிவேப்பிலை-இவைகளை அதிகம் உண்ணலாம். வெந்தியம் மிகவும் பலன் தரும். தினம் ஒரு கீரை உணவில் வேண்டும் என்பதை எப்போதும் மறக்கக் கூடாது.

உணவு : புழுங்கல் அரிசியே உகந்தது. கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம்- இவைகளில் செய்த உணவு வகைகளை உண்பது நலம்தரும்.

பானங்கள் : வெல்லம் போடாத சுக்குப் காப்பி, மோர், சத்துமாவு கஞ்சி, காய்கறி சூப் ஆகியவைகளை அருந்தலாம்.

மூலிகைகள் : வேப்பிலை, அருகம்புல், துளசி, வில்வஇலை, அத்தி இலை, நாவல் இலை, முருங்கையிலை, ஆவாரம்பூ, நெல்லிக்காய், கடுக்காய் போன்றவைகளைக் கலந்து தினமும் காலை, இரவு இருவேளைகளும் உண்டுவர சர்க்கரை வியாதியிலிருந்து முழு நிவாரணம் பெறலாம்.

சர்க்கரை நோய் என்பது முழுவதுமாக குணமாகக் கூடிய ஒன்றுதான். தொடர்ந்து 4 முதல் 6 மாதங்களுக்கு மூலிகைகளைத் தொடர்ந்து உண்ண வேண்டும் என்னும் டாக்டர் சி.கே. மாணிக்கவாசகம் திருப்பத்தூர் திருநாத நகரிலும் (தூய நெஞ்சகக் கல்லூரி முன்பு) சென்னை கெல்லீஸ்- புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலையிலும் நோயாளிகளுக்கு இலவச ஆலோசனை வழங்கி வருவதுடன் தன் 20 வருட அனுபவங்களைத் தொகுத்து 'தெய்வீக மூலிகைகள்', 'இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற இருபுத்தகங்களை வெளியிட்டுள்ளார். கேசட் வடிவில் இவர் வெளியிட்டுள்ள 'இயற்கை உணவின் இரகசியம்' இல்லத்தரசிகளுக்குப் பயனுள்ளது. 30 படுக்கைகள் கொண்ட 'மூலிகை மருத்துவமனை' ஒன்றை திருப்பத்தூரில் துவங்கியுள்ளார். இந்தியாவின் முதல் 'மூலிகை மருத்துவமனை' இதுதான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கிடத்திய போது வீட்டில் அத்தனை பேர் வயிறுகளும் காலி.

"டேய் பாபு! ஹோட்டல்ல போய் இட்லி சாம்பார் வாங்கிண்டு வா" ஆதிகேசவன் மகனை விரட்டினார்.

இட்லி வந்தது சாம்பாரோடு. ஒரு விள்ளலை வாயில் போட்ட அத்தனை பேரும் 'உவ்வே' என்றார்கள். சாம்பார் கும்மிப் போய் வாடை, குமட்டியது. இட்லி கான்க்ரீட் துண்டாய் இருந்தது.

"ஐயய்யோ சாம்பார் வாயில வைக்க விளங்கலைம்மா."

விஜியும் பாபுவும் விழித்தார்கள். ஆதிகேசவன் இட்லிப் பொட்டலத்தை அப்படியே கொண்டு போய் வெளியே எறிந்தார். இரவு, எல்லோரும் லங்கணம் பரம ஔஷதம் என்று படுத்துக் கொள்ள நல்லதோர் காலை மறுநாள் புலர்ந்தது. ஏழு மணிக்கு மேல் எழுந்திருக்கும் விஜியை ஆறு மணிக்கே காப்பி போட எழுப்பினாள் பாட்டி பங்கஜம்.

காப்பி போடும் ஃபார்முலா தெரியாமல் அடுக்களைக்கும் அம்மா படுத்திருக்கும் கட்டிலுக்கும் பதினெட்டு ரன் எடுத்து முடித்தாள் விஜி. அப்படியும் காப்பி கழுநீரும் விளக்கெண்ணெயும் கலந்த கலவையாய்த்தான் இருந்தது.

"சாதம் மட்டும் வச்சுடு விஜி! எனக்கு இந்த குக்கர் பிக்கர் எல்லாம் ஒத்து வராது. அது பாட்டுக்கு விசில அடிச்சுக்கிண்டு கொஞ்சம் ஏமாந்தம்னா அம்புட்டையும் வெளியே வாரி அடிக்கும். நீ சாதத்தை வச்சுட்டு காலேஜுக்குப் போ. நான் மொள்ள குழம்பும் தொடுகறியும் பண்ணிடறேன்" என்று பேத்திக்கு உதவிக்கு வந்தாள் பங்கஜத்தம்மாள். வெகு காலமாய் ரேழியும் வெளிவாசலும் கோவிலும் காலட்சேபமுமாய் கழித்ததில் சமையலில் கம்ப்ளீட்டாய் 'டச்' விட்டுப் போன அவள் செய்த குழம்புக்கு ஆதிகேசவன் முதல் அத்தனை பேருமே அனுதாபம் தெரிவித்தார்கள். ஏனென்றால் அத்தனை குழம்பும் சாக்கடையில் சமாதி நிலை அல்லவோ அடைந்தது!

"ம்... அம்மா டெய்லி காலையில மணக்க மணக்க ருசியா டிபன் பண்ணுவா. இப்போ டிபன்னாலே அலர்ஜியாயிடுத்து விஜி."

பாபு சொல்வதை முழுமனதாய் ஏக்கத்தோடு அங்கீகரித்தாள் விஜி. ஆதிகேசவனும் கடைக்கண்ணால் அதை பின்மொழிந்தார். அவர் மனம் மனைவியின் கை அருமையை ஏக்கமாய் எண்ணிப் பார்த்தது. மோர்க்குழம்பும் அவியலும் பருப்புசிலியும் பகாளாபாத்தும் வாங்கிபாத்தும் வாழைக்காய் வறுவலும் என்று எத்தனை தினுசுகள் விதவிதமாய் ருசி ருசியாய்!

மனசுக்குள் ஏழுமலையானை வேண்டினார்.

'பெருமாளே கங்காவுக்கு சீக்கிரம் கை குணமாகி நல்ல சமையல் பண்ணி எப்போ சாப்பிடப் போறோமோ!'

"மகராஜி ரசம் வச்சா எட்டூருக்கு மணக்க மணக்க வைப்பா. எந்தப் பாவியோடு கொள்ளிக் கண் பட்டுதோ இப்பிடிக் கை ஒடஞ்சு படுத்துட்டாளே. இந்தப் பெண் விஜிக்குக் கல்யாணம் பண்ற வயசாச்சு இன்னும் உருப்படியா ஒரு குழம்பு பண்ணத் தெரியலை" என்று புலம்பித் தீர்த்தாள் பங்கஜம்.

பாபு கிடைக்கிற காசை சினிமா டிராமா என்று செலவழிப்பதை நிறுத்தி எங்கே நல்ல சாப்பாடு கிடைக்கும் என்று ஹோட்டல் ஹோட்டலாய் அலைந்து சாப்பிட்டு செலவழிக்கிறாள்.

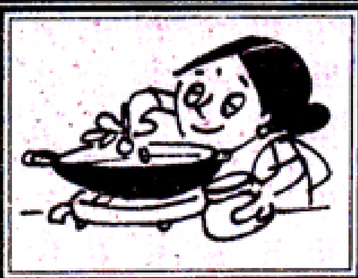
நர்மதாவின் கணவர் யோகேஷுக்கு கங்கா முடியாமல் படுத்து விட்டதில் ரொம்ப வருத்தம். என்றைக்காவது கிடைக்கிற வாய் ருசியும் இப்படித் தடைபட்டு விட்டதே என்று.

கங்கா பாவம். சதா மாவுக் கட்டுப் போட்ட கையையே வெறித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியதாய்ப் போயிற்று.

அவள் கையின் கட்டவிழ்க்கும் பொன்னாளை அதில் கரண்டி பிடிக்கும் நன்னாளை அவளை விட அவள் குடும்பம்தான் ரொம்பத் தீவிரமாய் எதிர்பார்த்தது.

கிட்டத்தட்ட மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அந்த நன்னாளும் வந்து இப்போது கங்கா பழையபடியும் அடுப்பும் துடுப்புமாக ஆகிவிட்டாள். ஆனால் இப்போது அவள் விமர்சனங்களை எதிர்பார்ப்பதேயில்லை.

ஆமாம், அதுதான் சரமாரியான புகழ்மாலையாய் வந்து குவிகிறதே குடும்ப மொத்தத்திடமிருந்தும்!



மிளகாய்ப் பொடிக்கு மிளகாய் வறுக்கும் போது, ஒரு ஸ்பூன் கல் உப்பு சேர்த்து வறுத்தால் கமறல் குறையும்.

ஆர்.பார்வதி

பாட்டி

உஷா ஸ்ரீகுமார்

என்னைப் பொறுத்தவரை, காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெய், பகம் மஞ்சள், வாசனைப் பொடி, மல்லிகை ஆகியவைகளின் இதமான நறுமணக் கலவையே அம்மாளுப் பாட்டி.

சிறுமியாக இருந்த போது எத்தனை நாட்கள் புழக்கம் நிறைந்த காமிரா அறையில், மெத்தைப்பாயில் பாட்டியின் வாசனையை முகர்ந்தபடி அவள் இடுப்பின்மேல் என் இடது காலைப் போட்டபடி, அவளை அணைத்தபடியே உறங்கியிருப்பேன்....

தூங்கும் முன் பாட்டி நிறைய கதைகள் சொல்லுவாள். அக்கதைகளில் ராஜகுமாரர்கள் போரிடுவார்கள். அம்பு தொடுப்பார்கள், அரக்கர்களை ஒழிப்பார்கள், தேவி மகிஷாசுரனை சம்ஹாரம் செய்வாள், கிருஷ்ணர் காளிங்க நர்த்தனமாடுவார், வந்தே மாதரம் கோஷம் போட்டபடி தண்டி யாத்திரை நடத்துவார்கள். ஐவர் சூதில் தோற்பார்கள். உபதேசம் கேட்பார் அர்ஜுனர்... திரௌபதி கூந்தலை முடிவாள்.

எப்போது தூங்குவேனோ எனக்கே தெரியாது. திடீரென்று கனவு வரும்... அதில் ஒரு கோரமான அரக்கன் என்னை நோக்கி வர... சுற்றிலும் யாருமேயில்லை... அரசர்கள் இல்லை, ஆயுதமேந்திய வீரர்கள் இல்லை. அம்மாவும், அப்பாவும் கூட இல்லை... எங்கோ குளிர்ந்த டார்ஜீலிங்கில் தம்பிப் பாப்பாவுடன் தூங்குகிறார்கள் நிம்மதியாக... நான் மட்டும் தன்னந்தனியே....

அலறிக் கொண்டு எழுந்திருப்பேன்.

"என்னடி தங்கக்கட்டி... எதுக்கு பயம்? பாட்டியிருக்கேன்டி உன்கிட்டே... தூங்கும் செல்லம்" விபூதியிட்டுத் தட்டிக் கொடுப்பாள்.

அவள் முணுமுணுக்கும் "அயிகிரி நந்தினி"யைக் கேட்டபடியே மீண்டும் தூங்கப் போவேன்.

அன்று....

முழங்கைகளைச் சிராய்த்துக் கொண்டு ரத்தவிளாராக்கிக் கொண்டு வந்து நின்றேன்.

"பசங்களுக்குச் சரியா எட்டுக் குட்டிச்சுவர்



என்றும் சிநேகிதி

ஏறிக் குதிச்சு, ஓடு. பல்லு பெயர்ந்திருந்தா என்னை ஆகியிருக்கும்? எல்லாம் உன் பாட்டி தர்ற இடம்," என்றபடி ஜானாமாமி காயத்திற்கு எரிய எரிய டெட்டால் தடவிய போது நான் அலறியது கேட்டு பின் கட்டிலிருந்து பாட்டி ஓடி வந்தாள்.

"எப்படி டீ விழுந்தே?" தூக்கி நிறுத்தி மேலும் கீழும் பார்த்தாள்.

''ரங்கண்ணா வீட்டுச் சுவற்றிலிருந்து குதிச்சா..." சுந்தர் கோள்மூட்டினான்.

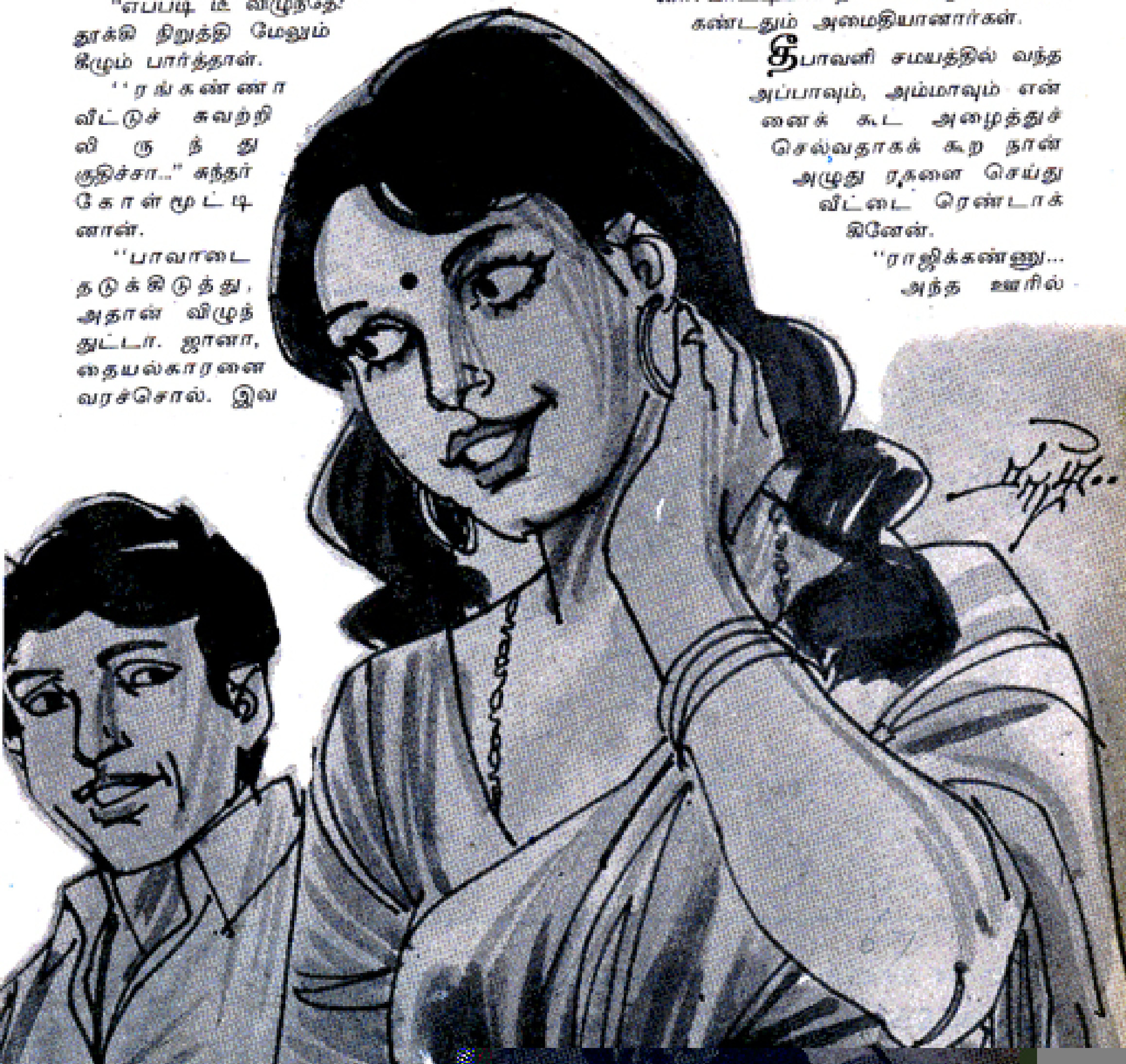
''பாவாடை தடுக்கிடுத்து. அதான் விழுந்துட்டா. ஜானா, தையல்காரனை வரச்சொல். இவளுக்கு ரெண்டு நிஜார் தைக்கச் சொல்லு. ஓடியாடி விளையாடும் போது போட்டுக்கட்டும் வசதியாயிருக்கும்.''

மாமி புன்னகைக்கவில்லை.

"ராஜிப்பையா, ராஜிப்பையா..." தெருக் குழந்தைகள் கேலி செய்து என்னை அழவிட்டனர். பாட்டியின் தலை வீட்டு வாசலில் கண்டதும் அமைதியானார்கள்.

தீபாவளி சமயத்தில் வந்த அப்பாவும், அம்மாவும் என்னைக் கூட அழைத்துச் செல்வதாகக் கூற நான் அழுது ரகளை செய்து வீட்டை ரெண்டாக்கினேன்.

''ராஜிக்கண்ணு... அந்த ஊரில்



நல்ல ஸ்கூலெல்லாம் இருக்கு. இங்கிலீஷ்ல படிக்கலாம். டான்ஸ் கத்துக்கலாம். திரும்பிப் பார்க்கிறதுக்குள்ளே லீவ் வந்துடும். அப்போ இங்கே கிளம்பி வந்துடுவியாம். அப்போ பாட்டி ராஜிக் குட்டிக்குப் புதிசு, புதிசா கதையெல்லாம் சொல்லுவேனாம். இந்தா முறுக்கு, அதிரசம், மாலாடு, பொரியுருண்டையெல்லாம். நீ ரயிலில் போகும் போது சாப்பிடுவதற்காகவே பாட்டி பண்ணியிருக்கேன். எங்கே சிரி... பார்க்கலாம். தினமும் நீ எனக்கு ஒரு லெட்டர் எழுதணும். சரியா?"

அழுகையை நிறுத்திவிட்டு நான் ஊருக்குக் கிளம்பிய போது, பாட்டி சிரித்துக் கொண்டே 'டாட்டா' காட்டிய போது அவள் கண்கள் அளவுக்கதிகமான பளபளப்புடன் இருந்தது. அது தளும்பத் துடிக்கும் கண்ணீர் என்று எனக்குப் புரியவில்லை.

அடுத்த முறை ஊருக்கு வந்தபோது பாட்டியிடம் வாசனைப் பொடியின் மணம் இல்லை. மஞ்சள் நிறம் கூட வெளிறியிருந்தது. வாசல் ரூமிலிருக்கும் தாத்தாவைக் காணோம். ஹாலிலிருந்த அவரது படத்தை மல்லிகைச் சரம் அலங்கரித்தது.

"உன் லெட்டர் பாரு.... ஜாக்கிரதையா வச்சிருக்கேன்." காட்டினாள் பாட்டி.

"டியர் அம்மாளுப் பாட்டி, நான் பாஸ் ஆயிட்டேன். தர்டு கிளாஸ் போறேன். டான்ஸில் அலாரிப்பு கத்துக்கறேன். என் நாய் பெயர் மிக்கி, விஷமம் பண்ணுவான்.

லவ் அண்டு கிஸ்ஸஸ்,

ராஜுஜீ.

அந்தக் கடிதத்தை கிராமமே படித்திருந்தது.

என் நடன அரங்கேற்றத்திற்காக பாட்டி, மாமா மாமியுடன் வந்தாள். அடுத்த வாரமே அவள் காட்டராக்ட் ஆப்பரேஷனுக்கு நாள் குறிக்கப்பட்டது.

ஸ்கூல், ஹோம்வொர்க், டான்ஸ் கிளாஸ், தோழிகள், மிக்கி ஆகியவற்றிற்கு நேரம் ஒதுக்கிய பிறகு எப்போதாவது சில நாட்கள்தான் பாட்டிக்காகச் சில நிமிடங்கள் செலவிட முடிந்தது.

பாட்டி கதை சொல்ல ஆரம்பித்தால், ஏதாவது சாக்குப் போக்குச் சொல்லிவிட்டு அந்த அறையிலிருந்து வெளியேறி மாடியில் தஞ்சம் புக ஆரம்பித்தேன். எனிட் ப்ளைட்டன் கதைகள் படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

"பொரி உருண்டை பிடியேன். ராஜிக்குப் பிடிக்கும்," அம்மாவிடம் பாட்டி சொன்னாள்.

"அவளுக்கு 5-ஸ்டார் தான் பிடிக்கும்." அம்மா சிரித்தாள்.

அந்த வருடம், கோவிலில் மாவிளக்குப் போடுவதற்காக முதன் முதலாய் தாவணி அணிந்து கொண்டு ஊருக்குச் சென்றேன். சென்ற சுருக்கில், பிரார்த்தனையை முடித்த கையோடு இரவு வண்டியேறினோம், எங்கும் தங்காமல்.

"பாட்டி இங்கேயில்லை டி... மாமா கூட மதுரைக்குப் போயாச்சு. வீட்டை வித்தாச்சு." அம்மா சொன்ன போது இனம் தெரியாத துக்கம் தொண்டையில் வந்தடைத்தது.

காலேஜ் தோழிகளுடன் கொடைக்கானலுக்கு பிக்னிக் சென்ற போது, மதுரை ஜங்ஷனுக்கு மாமா விடியற்காலையில் வந்திருந்தார்.

"வீட்டுக்கு வா ராஜி. பாட்டி நாலு நாளாய் உனக்காகக் காத்திருக்கிறார்."

"எப்படி மாமா? என் காலேஜ் குரூப்பை விட்டுவிட்டு தனியாய் வந்தால் சரிப்படாதே..." தயங்கினேன். உள் மனதில் இவர்களுடன் அடிக்கும் லூட்டியில் சிறிதை போய் வருவதற்குள் 'மிஸ்' பண்ணிவிட்டால் என்ன செய்வதென்ற கவலைதான்.

அறையிலிருந்தபடியே வாசல் கதவில் வைத்த கண்ணை வாங்காமல் ஒரு மணி நேரமாக உட்கார்ந்திருக்கிறாள் பாட்டி. என்னைக் கண்டவுடன் கஷ்டப்பட்டு எழுந்து நடந்து வந்தாள். பாட்டி முன்பு இருந்ததைவிடக் குறுகியிருந்தாள். சுருக்கம் விழுந்து போயிருந்தாள். தளர்ந்திருந்தாள். மூட்டு வலியின் வேதனைக் கோடுகள் அவள் முகத்தில் ஆழ்ந்த ரேகைகளாய் பதிந்திருந்தன.

"ராஜிக்கண்ணா... எப்படி நிகுநிகுன்னு உசந்துட்டியே டீ, என் ராஜாத்தி" அருகில் வந்து என்னை உச்சி முகர்ந்தாள். அவள் கால்களில் தடவியிருந்த ஆயுர் வேத மருந்துத் தைலத்தின் நெடி என் நாசியைத் தாக்கி ஏதோ செய்தது.

"டேய் லெட்சு.. இப்படியேதான் நான் கூட இருப்பேன் என் கல்யாணத்தின்போது" - மாமாவிடம் கூறினாள்.

"உடம்புதான் வத்தலாயிருக்கு. சாப்பாட்டில் என்றுமே உனக்கு அக்கறை கிடையாதே...." என்று பாட்டி சொன்ன போது மாமா பையன் சிரித்தான். அவன் என்னை 'தண்டு பஜ்ஜி' என்று கூப்பிடுவது வழக்கம்.

"டான்ஸ் ஆடறியோடீம்மா?"

தோசை மாவில் சிறிது பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து சுட்டால் தோசை வாசனை கூரையைப் பிய்க்கும்.

- பி. ஜானகி



இந்த 75 ml அளவுள்ள
காலி பாட்டிலில் சுத்தமான
தண்ணீரை பிடித்து
கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு ஒரு பாட்டிலுக்கு ரூ. 2.75 லாபம்?
3 பாட்டிலுக்கு ரூ. 8.75 லாபம் ?

விபரம் 113-ம் பக்கம் பார்க்கவும்.



வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோசை மாவில் 2 ஸ்பூன் கலந்து வார்த்தால் நன்றாக இருக்கும். வெந்தய தோசை ரெடி...

– மங்களம்

"அவ டென்னிஸ்தான் ஆடறா பாட்டி. பரத நாட்டியம் பிழைத்தது."

"போடா... பெரிசாய்ப் பேச வந்துட்டான், படவா."

சுந்தரை அதட்டினாள்.

"இந்தா ராஜிம்மா", என்று எதையோ ஒரு எவர்சில்வர் சம்புடத்திலிருந்து எடுத்து என் கையில் திணித்தாள். பொரி உருண்டைகள். கசகசவென்றிருந்தன.

"என்ன படிப்பு படிக்கறே?"

சொன்னேன்.

"லிட்டரேச்சர் படிச்சா... கலெக்டர் வேலைக்கு வந்துடலாமா?" உண்மையான சிரத்தையுடன் கேட்டாள்.

"அவ பிரதமராக வருவதற்குப் படிக்கிறா, பாட்டி. கிளம்புறியா ராஜி, உன்னை போகிற வழியில 'ட்ராப்' பண்ணிடறன்." சுந்தர் கேட்டவுடன் 'சட்'டென்று கிளம்பினேன்.

"ஒன்பது மணிக்கு 'டாண்'ணு வந்து சேரலைன்னா போய்க்கிட்டேயிருப்போம்" என்ற தோழியின் எச்சரிக்கை நினைவில் நிறைந்திருந்தது.

"பெரிய லீவுக்கு வரேன் பாட்டி, லேட்டாச்சு, கிளம்பறேன்."

"நாலு வார்த்தை பேசியாறதுக்குள்ளே கிளம்பறேன்கிறயேடீம்மா." ஆதங்கத்துடன் கேட்டாள் பாட்டி. மனமின்றி விடை கொடுத்தாள்.

"அறுக்கறதுக்கு ஆள் கிடைச்சா லேசில் விடமாட்டாளே...." என்ற சுந்தரைப் பார்த்து சிரித்தேன்.

"வயசாயிடுச்சில்ல...." என்றேன். பொரி உருண்டைகளை 'மறந்து' போய் ஹாலில் விட்டுவிட்டேன்.

மூன்று பெரிய லீவுகள் வந்து போயின. நான் அந்த ஏப்ரல் மாதத்தில் திருமதி. ஹரியானேன்.

மாமாவும், மாமியும் மட்டும் கல்யாணத்திற்கு வந்திருந்தனர்.

"பாட்டிக்குக் கால் ரொம்ப மோசமாயிருக்கு. சுத்தமா நடையே இல்லை. ராஜிக்குப் போடச் சொன்னாள்," என்றபடி ஒரு பொட்டலத்தைத் தந்தார் மாமி.

பாட்டி அணிந்து கொண்டிருந்த பவழ மாலை.

ரொம்பவும் தேய்ந்து போயிருந்தது. பாட்டியைப் போல... அதை 'வேனிடி கேஸ்'ஸின் அடியில் வைத்தேன்.

"மாப்பிள்ளையோடு ஒரு தடவை வந்துட்டுப் போகச் சொன்னார்." நாங்கள் கோவா சென்றோம்.

ஒரு மாதத்தில் விமானமேறி ஹரியுடன் ஆஸ்திரேலியா சென்றேன்.

புது தேசம், புதிய உறவு, புதிய வாழ்க்கை. வாழ்க்கை ஒரு நீண்ட வசந்த காலமாக இருந்தது முதல் மூன்று வருடங்களுக்கு... வசந்த மலராய் ஆஷ்ரயாவும் எங்கள் வாழ்வில் மலர்ந்தாள்.

திடீரென்று வீட்டு நினைப்பு தலைதூக்கி என்னை வாட்ட ஆரம்பித்தது.

ஊரில் தூரத்தில் இருக்கும் உறவினர்களைப் பார்க்க மாட்டோமா, நம் தமிழை ஆசை தீர நாலு பேர்களுடன் பேச மாட்டோமா, வாய்க்கு ருசியான இந்திய உணவுகளைச் சாப்பிடமாட்டோமா என்று ஏங்கியது.

பாதி நாட்கள் டூரில் இருக்கும் கணவரின் பிரிவு தனிமையை அதிகப்படுத்தியது.

"கொஞ்சம் வீட்டை உணர விரும்புகிறேன். அடிக்கடி லெட்டர் எழுது... வீட்டு சமாசாரம் மட்டுமல்ல... ஊர்க் கதைகளையும் எழுதேன்" அம்மாவுக்கு எழுதினேன்.

"என்னால் எத்தனைதான் எழுத முடியும்? படித்துத் தெரிந்து கொள்" ஒரு பெரிய்ய பார்சலில் பல தமிழ்ப் பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள் வந்து சேர்ந்தது அம்மாவிடமிருந்து.

படிக்கப்படிக்க என் ரத்தத்தில் புதிய உற்சாகம் பாய ஆரம்பித்தது. பல கட்டுரைகள், துணுக்குகள், பேட்டிகள், கிசுகிசுக்கள், கதைகள்... சில, 'குப்பைகள்' சில, 'பரவாயில்லை!' ரகங்கள், சில 'அட அப்படியா!' வகைகள்... ஓரிரு 'ஓஹோ!'க்கள்.

ஒரு பத்திரிகையில் போட்டி அறிவிப்பு - 'இன்றைய பெண் சுதந்தரமானவளா?' கட்டுரைப் போட்டி.

முயல்வோமே. பேனாவை எடுத்தேன். இன்றைய பெண் - இந்தியப் பெண் மட்டுமல்ல... உலகில் ஆஸ்திரேலியப் பழங்குடிப் பெண்ணிலிருந்து, நியூயார்க் நாகரீக நங்கை முதல் அனைவரும் பெண் விடுதலைக்காக தங்களால் இயன்ற வகையில் போராடுவதை விவரித்து

எழுதினேன். போஸ்ட் செய்தேன். மறந்தும் போனேன்.

நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு அம்மாவிட மிருந்து போன் வந்தது. என் கட்டுரைக்குப் பரிசு...

அடிக்கடி எழுத ஆரம்பித்தேன். பத்திரிகைகள் மூலம் ஏதோ ஒரு பெயர் தெரியாத குக்கிராமத்திலுள்ள முகம் தெரியாத தோழியுடன் என் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஆரம்பித்தேன்.

ஹரியின் காண்ட்ராக்ட் முடிந்த பின் இந்தியா திரும்பியபின்தான் உணர்ந்து கொண்டேன். ராஜஸ்ரீ ஹரிஹர் என்ற ஆஸ்திரேலியா வாழ் தமிழ் எழுத்தாளரின் பிரபலத்தைப் பற்றி.

பத்திரிகை பேட்டிகள், டீவி. கருத்தரங்குகள், மீட்டிங்குகள்.

"அட, நம் ராஜியா?" ஆச்சரியக் கேள்விகள்.

மதுரை மீனாட்சிக்குப் புடைவை சார்த்துவதாகப் பல வருடங்களுக்கு முன் செய்து கொண்ட பிரார்த்தனையை நிறைவேற்றப் புறப்பட்டோம்.

கோவில் சிற்பங்களின் அழகையும், பூ விற்கும் சிறுமியையும், இன்றைய பொற்றாமரைக் குளத்தையும் 'ஹாண்டிகாம்'மில் பதிய வைத்துக் கொண்டு மதிய உணவிற்கு மாமா வீட்டுக்குச் சென்றேன்.

பாட்டி... படுக்கையோடிருந்தார்., கட்டிலுக்குப் பக்கத்திலேயே கம்மொட், பெட்பான். பக்கத்து ஷெல்ஃபில் மருந்துகளின் கொலு...

"எண்பத்தியாறு வயசாச்சே. ஏதோ தாட்டிண்டு இருக்கார்."

"ராஜிக்கண்ணா, பக்கத்துல வா, கண்ணு சரியா தெரியாது... அன்னிக்கு நீ டீவில பேசினே... மசமசன்னு தெரிஞ்சது... பால் வந்ததா ஜானா? மாப்பிள்ளைக்குக் காப்பி குடு... உங்க தாத்தாவுக்கு காப்பில சர்க்கரையே கூடாது, எனக்கு மூணு ஸ்பூன் வேணும். தலையை குட்டையா கத்திரிச்சண்டுட்டியா? எப்படி எண்ணெய் தேய்ச்சக் குளிப்பாட்டுவேன்., ஏண்டா... மழை வருமோ... உங்கப்பா கூட வயசான மாதிரிப் போயிட்டார் டீ ராஜி.. உங்க ஊர்ல தண்ணி கஷ்டமில்லையே... நல்ல பால் கிடைக்குமோ? தாத்தாவுக்கு தயிர் கட்டியாயிருக்கணும்...."

பாட்டி என் கைகளைப் பற்றியபடி பேசிக் கொண்டேயிருந்தார் எதையெதையோ... பதில் எதிர்பார்த்ததாகவே தெரியவில்லை.

"ரொம்ப 'செனைல்' (Senile) ஆயிட்டார்." சுந்தர் சொன்னான். சுந்தர் கூட வழுக்கையாகியிருந்தான்.

"ஏம்மா... ராஜி, எழுதறியாமே... அப்பவே நீ அழகா லெட்டரெல்லாம் எழுதுவே... பெண் விடுதலை பத்தி எழுதுறியாமே, ஜானா சொன்னான். அவளுக்கு வெள்ளெழுத்து..." நிறுத்தினாள் பாட்டி. என்னை தீர்க்கமாகப் பார்த்தாள்.

"எனக்குக் கூட எழுதணும்னு ஒரு காலத்தில் ஆசையிருந்தது. படிப்பேன்.. தாத்தா 'பேப்பர படி'ம்பார்.

"பேசினாப்பல, எழுதினாப்பல சுதந்திரம் வந்துருமா? நம்பணும். நாமே மனசார நம்பணும். 'உனக்கு நான் சளைச்சவயில்ல... நீ உழைக்கிறாயா.. நானும் உழைப்பேன், நீ படிக்கிறாயா... உனக்குச் சமமா நானும் படிப்பேன். நீ பாரம் சுமக்கிறாயா... நானும் சுமக்கிறேன். வலி தாங்குறியா, சுதாரிக்கிறாயா? நானும் செய்யறேன்னு செய்து காட்டணும், சத்தமில்லாம.. பெண்ணோட சக்தியைப் பெண் புரிஞ்சுண்டா... யாருமே அவளை அடிமைப்படுத்த முடியாது. அதுக்கு பதிலாக, கூச்சல் போட்டு, ஆகாத்தியம் பண்ணி, 'என்னை அடிமைப் படுத்தறியே'ன்னு அழுது புலம்பினா அவ இன்னும் தளர்ந்துடுவா...."

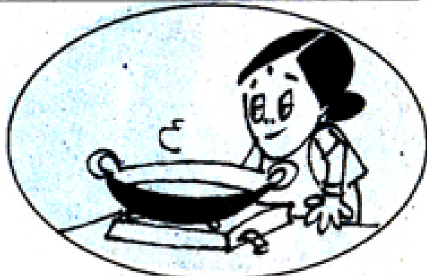
"ஆண்கள் பயந்தவர்கள். அவனுக்குத் தெரியும் இவளால முடியும்னு. ஆனா பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை எங்கே நம்மை மட்டம் தட்டுவாளோன்னு கிலி. முந்திக்கறான். அவள் தலையில் குட்டறான். அவ பொறுமையா நான் உன் எதிராளியில்லை. துணை, சிநேகிதின்னு புரிய வைச்சுட்டா எங்கே ஆண்டான், அடிமை பேச்சு வரும் சொல்லு? அது புரிஞ்சுதானே சிவன் பாதி உடம்பை பெண்டாட்டிக்கே கொடுத்துட்டான்? ரெண்டு பேருமே சக்தி, தாழ்த்தியில்லாம சமமாயிருக்கணும்னுதானே கல்யாணத்தின் போது ஒண்ணா நுகத்தடியில் பூட்டறா? புரிஞ்சுதா? இதையெல்லாம் எழுதலியா?"எனக்குள் சிலிர்த்தது. அழுகை பீறிட்டது. இவளா 'செனைல்?' இவளா 'போர்?' இவளா முன்னுக்குப் பின்னாகப் பேசுகிறவள்?

மீண்டும் ஒருமுறை பாட்டியை அணைத்துக் கொண்டு படுத்தபடி தூங்கும் வரை பாட்டியின் கதை கேட்க வேண்டுமென்று ஆசை வந்தது.

அவள் கைகளில் முகம் புதைத்தேன். அதே மணம் வந்தது. என் சிநேகிதி, அம்மாளுப் பாட்டியின் பிரத்தியேக மணம்.

புளிச் காய்ச்சல் காய்ச்சும்போது நான்கு ஸ்பூன் கசகசாவை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்தால் சுவையோ சுவை...!

மங்களம்





• மேடையில்....

வேறென்ன வேண்டும் நமக்கு?

சந்தித்தேன் சகோதரிகளை + சகோதரர்களை!

நான்கு மாதங்களுக்கு முன்னாடியே ஒரு ஆண்டுவிழா நடக்கப் போவதைப் பற்றிச் சொல்லி, தேதி கேட்டு கனகச்சிதமாகத் திட்டமிட்டவர்கள் ஸ்பிக் நகர் பெண்கள் சங்க அங்கத்தினர்கள்! முதல் சிறப்பு முற்றிலும் சிறப்பானதில் ஆச்சர்யமில்லை. சென்னையிலிருந்தே அழைத்துச் சென்றது முதல், மீண்டும் சென்னை வந்து சேர்ந்த பிறகு 'நலமாகச் சென்று சேர்ந்தீர்களா?' எனக் கேட்டது வரை என்ன விருந்துபசாரங்கள். 'இவர்களிடம் நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடங்கள் நிறைய' என நினைத்துக் கொண்டேன்.

தூத்துக்குடியில் இறங்கி ஸ்பிக் நகருக்குள் நுழையும்போது அந்தப் பிரம்மாண்டமான தொழிற்சாலையும், இருபத்திநாலு மணிநேரமும் இடைவிடாமல் 'நான் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன்' என அறிவித்துக் கொண்டிருக்கும் புகைபோக்கியும்....

"எங்கள் ஸ்பிக் தொழிற்சாலை சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதுகாப்புக்காக நாங்கள் எடுக்கும் நடவடிக்கைகளுக்காக உலக அளவில் பரிசுகளைப் பெற்றுள்ளன. மிக உயர்ந்த தொழில் நுணுக்கங்களைக் கையாளுவதால் சுற்றுப்புறத்தில் மாசுபடுதல் என்பதே இல்லை" என்றார் எங்களுடன் வந்த பொதுமக்கள் தொடர்பு அதிகாரி அருணாசலம்.

மதியம் ஸ்பிக் தொழிற்சாலையைச் சுற்றிக் காட்டினார்கள். ஸ்பிக் தயாரிக்கும் உரம் நம் நாட்டிற்குப் போதவில்லை என்பதற்காக இறக்குமதியும் செய்கிறார்கள், அந்த அளவிற்கு நம் நாட்டு விவசாயத்திற்கு உரம் தேவையாக இருக்கிறது என்றார்கள். ஸ்பிக் தொழிற்சாலை அமைப்பை ஒரு கண்காட்சியாக அமைத்து நாம் நகர நகர அழகிய தமிழில் பதிவு செய்யப்பட்ட குரல் விளக்கம் சொல்லிக் கொண்டே வந்தது. நேரத்தைச் சரியாகக் கணக்கிட்டு அடுத்த அடுத்த படங்களில் அல்லது மாடல்களில் விளக்கு எரியும்!

அப்புறம் ஸ்பிக் தொழிற்சாலையின் எக்ஸிக்யூடிவ் டைரக்டர் ஸ்டாலின் மற்றும் உயர் அதிகாரிகளான ஜெயராமன், சுந்தர்

• கலைநிகழ்ச்சிகள்....





பார்வையாளர்களில் ஒரு பகுதியினர்....

சிங், ஏ.பி.ராமன், முத்து மனோகரன், ஜி. ராமனாதன், கே. அருள்குமரன் ஆகியோருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தேன்.

"உங்கள் 'சில' பிரச்னைகள்... கட்டுரை எங்களை ரொம்பப் பாதித்தது. ஒரு கட்டுரையிலே - 'மனப்புற்றுநோய்'னு அதுக்குப் பேரு வெச்சிருந்தீங்க. ஸ்கூல் விழாக்களிலே சினிமாப் பாடல்களுக்கு மாணவர்களை டான்ஸ் ஆட வைக்கிற கொடுமையைச் சொல்லியிருந்தீங்க. அதை அப்படியே ஜெராக்ஸ் எடுக்கச் சொல்லி இங்க இருந்த அத்தனை பள்ளிகளுக்கும், எங்க காலனி பேரன்ட்ஸுக்கும் அனுப்பியிருந்தேன். அதற்கப்புறம் இங்க பொறுத்தவரைக்கும் பெரிய மாறுதல்கள்'' என்று ஸ்டாலின் சொன்ன போது,

நான் நிறைவிட்டேன். இதைவிட வேறென்ன வேண்டும் ஒரு எழுத்தாளருக்கு? இன்றைக்கு நாட்டில் மண்டிக் கிடக்கும் சமூக அவலங்களைப் பற்றி நிறையப் பேசினார்கள். கொஞ்ச நேரம் கழித்து நான்தான் மெதுவாக ஆரம்பித்தேன்,

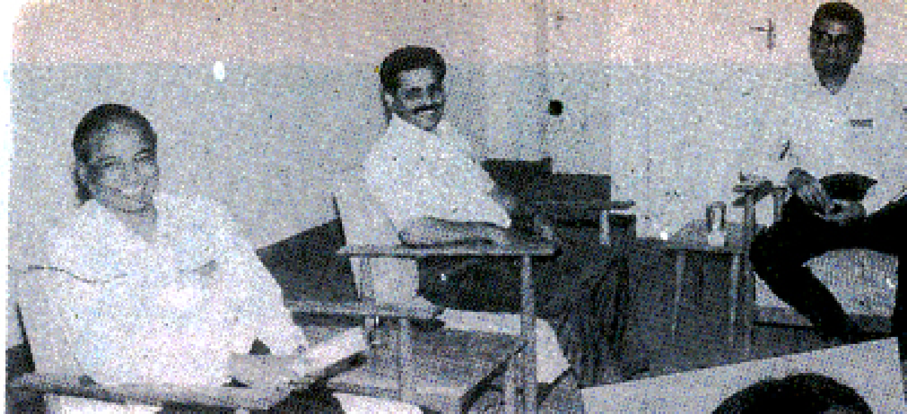
''உங்களைப் போன்ற உயர் அதிகாரிகளுக்கு வேலைதான் சதாசர்வ காலமும். ஆனால் அப்படி இருந்தால்தான் சாதனைகள் பல புரிய முடியும் என்பது உண்மை. வீட்டில் வாழும் மனைவிகள் உங்களைப் போன்றவர்களுக்கு எப்படி உதவ முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?''

அவர்கள் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டபோது சிரிப்புதான் வந்தது. "பெண்களானால் படபடவென்று பேசுவார்கள். ஆண்கள்...? ஏதேனும் வம்பில் மாட்டிக் கொண்டுவிடக் கூடாது என்ற பயம் எப்போதும் இருக்கும் போல இருக்கே...'' என்று சொன்னபோது சிரித்தார்கள்.

"எங்களுடையதைப் போன்ற காலனிகளில் வாழும் பெண்களுக்குப் பல நல்லதும் இருக்கு, கெடுதல்களும் இருக்கு. 'ஸ்பிக்' நகரைப் பொறுத்தவரை இங்கே இல்லாத வசதியே இல்லை எனலாம். குழந்தைகளுக்குத் தரமான படிப்பு, விளையாட்டுத் திடல்கள், நுண்கலைகள் கற்க டீச்சர்ஸ் என நிறைய... ஒரு குழந்தை சாலையைக் கடந்தால் கூடப் பாதுகாப்பாக நடக்கச் செய்ய காவலாளி இருப்பார். இப்படி வளரும் குழந்தைகள் நிறையக் கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கு. எனவே அம்மாக்கள் தங்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு படிக்க வைக்கிறார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் உயர்நிலையில் வரவேண்டும் என்றுதான் ஆர்வம்.

இங்கே அனைவரும் நெருக்கமாக இருப்பதால் ஒருத்தர் வீட்டில் ஒரு புது மாடல் டீ.வி. வாங்கிவிட்டால் போச்சு, எல்லார் வீட்டிலும்





• சந்தித்தேன் சகோதரர்களை....

வாங்கியே ஆகவேண்டும். இல்லாவிட்டால் கௌரவம் குறைந்துவிட்டது போல.

அதேபோல எங்களுக்குப் பதவி உயர்வு என வரும்போது எங்களில் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் எங்கள் மனைவிகள்தான். 'நீங்களும்தானே ராப்பகல்னு பாராம உழைச்சீங்க. உங்களுக்கு ஏன் ப்ரமோஷன் வரலை?' எனத் துளைத்துவிடுவார்கள். இந்தந்த அதிகாரியின் மனைவி என்பதும் இருக்கும்தான்.

ஆனால் பொது வாழ்வில் லேடீஸ், ரோட்டரி, லயன்ஸ் என வரும்போது இந்தப் பாகுபாடு வருவதில்லை. அனைவரும் சந்தோஷமாக ஒருங்கிணைந்து பணிபுரிகிறார்கள்...."

அப்பாடா, ஒரு வழியாகச் சிக்கல் இல்லாமல் முடித்துக் கொண்டு விட்டார்களே. சமூக உணர்வுடன் இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் மேல் அவர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். அதேபோல ஸ்பிக் நிறுவனத்தின் பல்வேறு அமைப்புகளின், பல்வேறு சாதனைகளைப் பற்றியும் விளக்கினார்கள். அதில் அவர்கள் சொன்ன ஒரு விஷயம் ரொம்ப சுவாரஸ்யமாக இருந்தது.

தாவரங்களின் திசுக்களையே பிரித்து சிறப்பான திசுக்களைக் கொண்டு தாவரங்கள் வளர்க்கப்படுகின்றனவாம். இதனைக் கோவையிலுள்ள ஸ்பிக் அக்ரோ சர்வீஸ் சென்டர் எனும் அவர்களின் ஒரு நிறுவனம் செய்கிறது. உதாரணமாக அதிகம் பலன் தரக் கூடிய வாழைமரம் ஒன்று இருக்குமானால் அதன் கிழங்கில் இருந்து நூற்றுக்கணக்கான திசுக்களை உற்பத்தி செய்து தரமான கன்றுகளைப் பெறச் செய்கிறார்கள். (விலங்குகளிலே சிறந்த காளைமாட்டின் ஜீனை எடுத்துச் செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்கச் செய்வதுபோல) அப்படிச் செய்யப்படும் வாழைக் கன்றுகள் ஒரு ஐஸ்கிரீம் கப்பில் வளர்க்கப்படுமாம். அதனை எடுத்து நம் வீட்டுத் தோட்டத்தில் வைத்தால் உயரமாக வளருகிறதாம். அதிகப் பலனைத் தருகிறதாம். அப்படி ஆயிரம் வாழையை வைத்தால் அவையனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் ஒரே அளவில் குலைதள்ளுமாம். வியாபாரரீதியாக வாழையைப் பயிரிடுகிறவர்களுக்கு இது சிறந்தது என்றார்கள்.

• பிரபா ஸ்டாலின்

'நம் தொழில் நுட்பங்களும், மனித மூளையும் உலகிலேயே சிறந்தவைதான். நம் இந்தியர்கள் கடின உழைப்பாளிகள், எத்தனையோ சாதனைகளைப் படைக்கிறார்கள். சில விஷயங்களில் மட்டும் நம் இந்தியா கொஞ்சம் சரி செய்து கொண்டுவிட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்' எனும் பெருமிதமே ஏற்பட்டது இவர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருந்த போது.

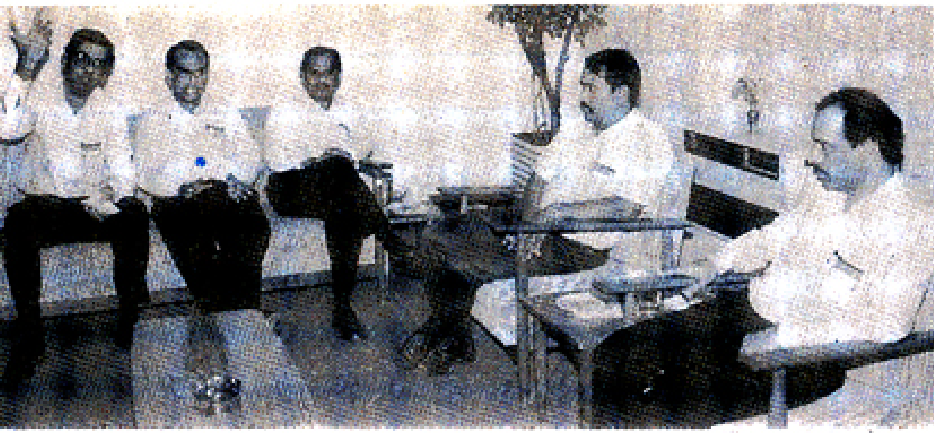
மாலையில் ஸ்பிக்

• உமா ஜானகிசங்கர்



• ....சகோதரிகளை....!





நகர் மகளிர் மன்றத்தின் இருபத்திரண்டாவது ஆண்டு விழா. எதிரில் ஸ்பிக் நகரின் இரண்டாயிரம் குடும்பங்களும் வந்திருந்தார்கள்.

பிரபா ஸ்டாலின் துவக்கத்தில் பேச, தலைவி திலகம் ராமன் வரவேற்பு கூற, செயலாளர் உமா ஜானகி சங்கர் ஆண்டறிக்கை வாசித்தார். பிறகு நான் பேசும்போது அன்றைய என்னுடைய அனுபவங்களையே அவர்களோடு பகிர்ந்து கொண்டேன்.



திலகம் ராமன்

"ஸ்பிக் போன்ற நிறுவனங்கள் உலக அளவில் வியாபாரத்தில் தலைசிறந்து விளங்குகின்றன. எத்தனை திட்டமிடல், எத்தனை சிறப்பு ஒவ்வொன்றிலும். ஆனால் நம் சிறப்பை நாமே உணராமல் அன்னிய நாட்டிற்குப் போக வேண்டும் என நம் நாட்டிற்குள்ளே இருக்கும் அவர்களின் தூதரக வாசலில் பிச்சைக்காரர்கள் போலப் படுத்திருக்கிறோம்! இந்த நிலை மாற வேண்டும். மற்ற இடங்களிலாவது ஒருவருக்கொருவர் சம்பந்தம் இல்லாமல் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் உங்களைப் போன்ற காலனிகளில் வாழ்பவர்கள் நெருக்கமான அறிமுகம் கொண்டவர்கள். இங்கு நடைபெறும் மகளிர் சங்கங்களில் இதையெல்லாம் பேசுங்கள். இன்னும் மாமியார், மருமகள் எனும் சிறிய வட்டப் பிரச்னைகளில் மூழ்காமல் தன்னம்பிக்கை, தன் நாடு பற்றிய பெருமை, சாதனைகள் இவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்படுங்கள். உங்களைப் போன்ற மகளிர் சங்க உறுப்பினர்கள் லட்சக்கணக்கில் கூடி கேள்வி கேட்டால் கோளாறுகள் நிறைந்த அரசியல்வாதிகள் பயப்படுவார்கள்!" என்றேன்.

பிறகு கலைநிகழ்ச்சிகள். அடேங்கப்பா, கதாகாலட்சேபம் என்ற பெயரில் ஒரு மாமி வேடம் தரித்தவர் ஹவாலா பற்றியும், அரசியல் பற்றியும், சினிமா பற்றியும் கிண்டலடித்துத் தள்ளிவிட்டார். அழகுப் போட்டிகள் நடத்துவது பற்றி மற்றொரு நாடகம். பாட்டு, நடனம் எல்லாம் கூட தீங்கற்ற பொழுதுபோக்குகளாக இருந்தன. அதேபோல காலையில் நான் பார்த்த அவர்களுடைய 'மகளிர் மன்ற கண்காட்சி'யும் எந்த அளவிற்கு அவர்கள் தங்கள் பொழுதுபோக்கு நேரத்தை உபயோகமாகச் செலவழிக்கிறார்கள் என்பதற்குச் சாட்சியாக இருந்தது. கண்ணைக் கவரும் ரங்கோலி கோலங்கள் சுத்தமான 'ஃபினிஷிங்'குடன் காட்சியளித்தது. புடைவைகளில் பூவேலைப்பாடு, பொம்மைகள் செய்தல், பல்வேறு கைவேலைப்பாடுகள் என நிற்காமல் மனவளம் அதிகரிக்க அவ்வப்போது வல்லுநர்களை அழைத்தும் அங்கத்தினர்களிடையே பேசச் சொல்கிறோம் என்றார்கள்.

மறுநாள் ஸ்பிக் நகர் மகளிர் மன்ற எக்ஸிக்யூடிவ் கமிட்டி உறுப்பினர்கள் அனைவரும் என்னைச் சந்தித்தார்கள். விழாவிற்கு என்னை அழைத்த நாளில் இருந்து தொடர்பு கொண்டு வந்த திலகம் ராமன், தன் கடிதங்களால் என்னைக் கவர்ந்த உமா ஜானகி சங்கர் தவிர பிரபா, சரோஜா, மீனாட்சி, இந்திரா, கல்பனா,



அமெரிக்கப் படிப்புக்கு அட்மிஷன் கிடைச்சாச்சு.

திருவாளர் பரந்தாமனுக்கு ஒரு புறம் மகிழ்ச்சி. மறுபுறம் கவலை. ஒரே மகன். மிகுந்த புத்திசாலி. மேல் படிப்புக்காக அமெரிக்கா செல்ல விரும்பினான். அங்கே ஒரு பல்கலைக் கழகத்தில் இடம் கிடைத்ததோடு கல்வி உதவித் தொகையும் கிடைத்தபோது அவருக்குத் தரையில் கால் பதிய மறுத்தது. காற்றில் மிதக்கும் ஆனந்த உணர்வு. அதே நேரத்தில் இன்னொரு கவலையும் மெலிதாக ஊடுருவியது. விமான டிக்கெட்டுக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். மொத்தமாக ஒரு தொகை தேவைப்பட்டது. கடன் வாங்குவதா? நகைகளை அடமானம் வைக்கலாமா? குழம்பினார். இந்த இரண்டுக்கும் அவசியமில்லாத இன்னொரு வழி புலப்பட்டது. தான் ஏற்கனவே சேர்ந்திருந்த ஸ்ரீராம் சிட்டைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடிவு செய்தார்.

வெளி ஆதரவையோ, உதவியையோ நாடவேண்டிய அவசியமின்றித் தங்கள் பணத்தைக் கொண்டே தங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் கௌரவமான பாதை ஸ்ரீராம் சிட்டு.

குடும்பச் செலவுகள், உயர்கல்வி, மருத்துவச் செலவுகள், சொந்தமாக வீடு, திருமணம், வர்த்தகம், செலுத்த வேண்டிய வரிகளுக்குத் திட்டமிடுவது போன்ற எத்தனையோ விதமான வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளை 23 ஆண்டுகளாக பூர்த்தி செய்து வரும் நிறுவனம் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்.

11 லட்சம் சந்தாதாரர்களைக் கொண்டுள்ள ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் ஒரு வலுவான மக்கள் இயக்கம். இதன் ஆண்டு வர்த்தகம்





பயணச் செலவுக்குப் பணம் தேவைப்படுதே!

ரூ. 750 கோடி. அதன் பக்க பலமாக விளங்குபவை ரூ. 1000 கோடி மதிப்புள்ள ஸ்ரீராம் நிறுவனங்கள். அன்றாட பட்டுவாடா ரூ. 2 கோடி. ஆண்டு முழுவதும் ஒவ்வொரு நாளும் ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்கள் பலனடைகிறார்கள்.

அதேபோல் நீங்களும் பலன் அடைய ஓர் அரிய வாய்ப்பு - ஸ்ரீராம் சித்திரை சீட்டுவிழா!

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் -
உங்கள் வளமைக்குப்பாதை.



ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் &
இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் லிமிடெட்.
நிர்வாக அலுவலகம்: "சுப்பிரமணியம் பில்டிங்,"
1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை - 600 002.
போன் : 8520700/8523932/8522651/
8525536/8520797

ADWAVE/SCI/5263



• ஸ்பிக் நகர் மகளிர் மன்ற உறுப்பினர்கள்....

லக்ஷ்மி, சாந்தி, சித்ரா, உஷா, ஜீவிதா, ரோஸ், எழிலரசி, பத்மாவதி, ராமி, அமலா, சுலோசனா என இத்தனை பேர் கூடியிருந்தார்கள். இவர்களும் நிறைய விஷயங்களை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்கள்.

எல்லோரும் மங்கையர் மலர் வாசகிகள். எனவே மங்கையர் மலரைப் பற்றி, அதில் வரும் கதைகளைப் பற்றியெல்லாம் விமரிசித்தார்கள். ஓர் இல்லத்தரசியாக இருந்த பெண் - யாராலும் அங்கீகரிக்கப்படாமல் இருந்தவள் - தன் செயல் திறனால் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்ததைப் பற்றிய கதையை ஒரு பெண் நினைவுகூர்ந்தார். அதேபோல பாஸிடிவாகப் பல யோசனைகள் சொல்வதையும் சிலாகித்தார்கள்.

பிறகு பேச்சு திரும்பி சமூகத்திற்கு வந்தது. இன்றைய வயதானவர்களை, இளைய தலைமுறை புரிந்து கொள்ளாமல் போவதும், வீட்டிற்கு வந்த மருமகளை மாமியார் அரவணைத்துச் செல்லாமல் போய்விடுவதையும் சொன்னார்கள். அதேபோல மூன்று பெண்களின் தாயான ஒரு பெண்மணி, தன் பெண்கள் படிப்பு தவிர சமூக உறவுகளில் கலந்து கொள்ளாமல் போய் விடுவதைக் கவலையோடு சொன்னார்.

"நான் சொல்லிச் சொல்லி இப்பதான் வீட்டுக்கு வந்தவங்களை வாங்க உக்காருங்கன்னு சொல்றாங்க. வீட்டு வேலைகளைச் செய்யணும். பொண்ணோ, ஆணோ படிப்பு மாதிரி வீடும் பழக்கவழக்கங்களும் கூட அவர்களுக்குத் தெரியணும்னு சொல்வேன்'' என்றார்.

"நாம் இப்போ மாறிவரும் ஓர் இடைக் காலத்தில் இருக்கிறோம். பழைமை மரபு மாறாத நம் மூத்த தலைமுறைக்கும் பிரச்னைகள் இல்லை. அடுத்த தலைமுறை பெண்களை உலகம் அவர்கள் திறமைகளுக்காக அங்கீகரித்துவிடும். ஆனால் இடையில் மாட்டிக் கொண்ட மாறிவரும் காலகட்டத்தில் உள்ள நம்முடைய பொறுப்பு ரொம்பப் பெரிசு. பழையதை விட்டுவிடக் கூடாது. அதேசமயம் புதுமையில் உள்ள சிறப்புக்களையும் போற்ற வேண்டும். இந்தத் தலைமுறைப் பெண்களிடம்தான் எதிர்காலச் சமுதாயமே இருக்கிறது என்று சொல்வேன்'' என்றார் ரொம்பச் சிறப்பாக ஒருவர்.

• வாழைக் கன்று ஆராய்ச்சி....



புரிந்து கொண்டு விட்டார்கள், இந்தக் கருத்தைப் புரிந்து கொண்டுவிட்டார்கள். இனி சரியான பாதையை நாம் தேர்ந்தெடுப்போமே தவிர, தடம் மாறிச் சென்று விடுவோமோ? கண்டிப்பாக மாட்டோம்.

மிகுந்த மனநிறைவோடு ஸ்பிக்கிலிருந்து புறப்பட்டபோது நம்மை அன்பாலும், விருந்துபசாரத்தாலும் திக்குமுக்காடச் செய்த ராமன் தம்பதியரும், ஞானசிகாமணி தம்பதியரும் பிரியாவிடை கொடுத்தார்கள்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

உங்கள் பட்டுப் புடவைகள் நிறம் மங்கி விட்டதா? கறைகள் படிந்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம்.

அணுகவும் : **ஸ்ரீராம் லோக் & கோ**

எண் 73, ரங்கநாதன் தெரு,
(அம்பிகா டிப்போ பின்புறம்) தி. நகர்., சென்னை – 17.
Ph : 4345697

உங்கள் நிறம் மங்கிய கறைகள் படிந்த மற்றும் பழைய உபயோகப் படுத்திய பட்டுப் புடவைகளுக்கு பல புதிய நிறம் சேர்த்து, மெருகூட்டி ஜரிகை பாலீஷ் செய்து புதுப் பொலிவுடன் பெற

மற்றும் : காட்டன், நைலான் , பாலியெஸ்டர், புடவைகள், ஜீன்ஸ் பேண்ட், கர்ட்டன்கள், பெட்ஷீட்களுக்கும் செய்து தரப்படும்.



டிரைகிளீனிங், டார்னிங், எம்ப்ராய்டரி செய்து தரப்படும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்
R. வாசுதேவன்,
தொலைபேசி எண் : 4345697

இந்த விளம்பர கட்டிங்கை கொண்டு வந்து 5% தள்ளுபடி உண்டு.

முதலீட்டாளர்களின் மேல் உள்ள எங்கள் விருப்பம் அதிக வட்டி அளிக்க செய்கிறது

நிரந்திரவைப்பு நிதி	3 மாதம்	6 மாதம்	1 வருடம்	2 வருடம்	3 வருடம்	பென்ஷன்தாரர்கள் பயன் பெறும் திட்டம்
வட்டி விகிதம்	15%	16%	18%	19%	20%	21% வரை





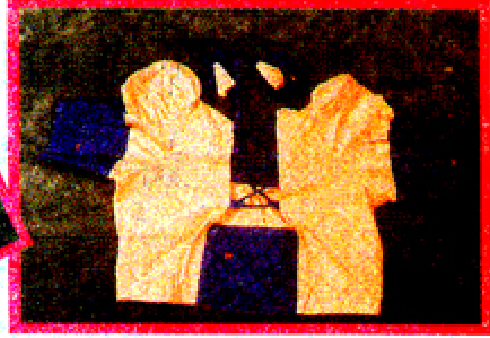
பாலக்காடு பெர்மனன்ட் ஃபண்ட் லிமிடெட்
(நிதி நிறுவனம்)
பதிவு அலுவலகம் : 16, நாளா தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 4342583/4342605/4342613

TRANSACTION WITH MEMBERS ONLY

Adept

கிளைகள்: • ஜார்ஜ் டவுன் - Ph: 5341651 • அண்ணாநகர் - Ph: 615090 • புரசைவாக்கம் - Ph: 6422315 • கோயமுத்தூர் - Ph: 444491 • ஹைதராபாத் - Ph : 203935 • பாலக்காடு - Ph: 824403 • பெங்களூர் - Ph: 3324977







புடைவைக்கு ஏற்ற ரவிக்கைகள் -4

மனப்பூர்வமான ஈடுபாடு வேண்டும்!

வள்ளுவர் கோட்டம் ஹைரோடு சுதந்திரதினப் பூங்கா பஸ் ஸ்டாப் அருகிலுள்ள ஆத்ரேயா கார்மெண்ட்ஸ் உரிமையாளர் திருமதி வசந்தா ராஜ கோபாலன் இதுவரையில் புடைவைகளுக்கேற்ற ரவிக்கைகளைத் தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டு வந்தார். இந்த இதழில் பார்ட்டி ஃபங்க்ஷன் போன்ற முக்கிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு மட்டும் பயன்படுத்தக் கூடிய ரவிக்கைகளைப் பற்றிக் கூறுகிறார் :-

''நாங்கள் இந்த கிராண்ட் ரவிக்கைகளைப் பொறுத்தவரையில் புடைவைகளுக்கு ஏற்றவை என்ற வகையில் கவனம் செலுத்தாமல் தனித்த கிராண்ட் ரவிக்கையாகத் தயாரித்து விற்பனைக்கு வைக்கிறோம். இது எல்லா நேரங்களிலும் விற்பனைக் காட்சியில் இருப்பதில்லை என்பதால் பெருமளவு தயார் செய்து கடையில் வைத்து கொஞ்ச நேரத்துக்கெல்லாம் விற்றுவிடுகிறது.''

அப்படியென்றால் நீங்கள் 'கிராண்ட் ரவிக்கை'களையும் அதிகம் தயாரிக்கலாமே?

''அது எவ்வளவு முயற்சித்தபோதும் முடியாமல் இருக்கிறது. பெரும்பாலும்

ஒருமுறை சிப்ஸ் செய்து முடித்த பிறகுதான் சீவிய உருளைக்கிழங்கின் ஒரு பகுதியை மறதியாக விட்டுவிட்டதைக் கவனித்தேன். இரவு அதையே எண்ணெய் விட்டு வதக்கி உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி தூவி வழக்கமாகப் பொரியல் செய்வது போல் செய்துவிட்டோம். விரைவில் வெந்ததுடன் மொறுமொறுவென அருமையாக இருந்தது.

- பூர்ணிமா



பெண்களுக்கு ரெகுலர் மற்றும் பட்டுப் புடைவைகளுக்கு ஏற்ற ரவிக்கைகள் அதிகப்படியாகத் தேவைப்படுவதால் இந்த வகை ரவிக்கைகளையே அதிகம் தயாரிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதுவும் இல்லாமல் பலர் எங்களிடம் ஹோல் சேலில் வாங்கி விற்பனை செய்வதால்... எங்கள் தயாரிப்பு கவனத்தை இதிலிருந்து தவறாமல் பார்த்துக் கொள்கிறோம். இதனால் கிராண்ட் ரவிக்கைகள்தான் வேண்டும் என்பவர்களுக்கு மட்டும் எங்கள் மாடல் புத்தகங்களை மற்றும் சாம்பிள் ரவிக்கைகளைக் கொடுத்துத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்கிறோம். இப்படி உரிமையோடு அடம்பிடித்துத் தயார் செய்து தரச் சொல்லும் பெண்கள் பல நாட்கள் ஆனாலும் பொறுத்துக் கொள்கிறார்கள். ஏன் இருபது முப்பது நாட்களுக்குப் பிறகும் சந்தோஷத்தோடு வாங்கிச் செல்கிறார்கள்.''

கிராண்ட் ரவிக்கைகளுக்குப் பிரத்தியேகமான புடைவைகள் ஏதும் இருக்கின்றனவா?

''இந்த கிராண்ட் ரவிக்கைகளுக்கு இந்தப் புடைவைதான் பொருந்தும் என்று நாங்கள் சொல்வதில்லை. அவர்கள் தரும் அழகுமிகு புடைவைகளுக்கு ஏற்ப ரவிக்கைகளைத் தயார் செய்து தருகிறோம்.''

வசந்தா ராஜகோபாலன் விதவிதமான ரெடிமேட் ரவிக்கைகளைக் காட்டுகிறார். ''இவையெல்லாமே ஆர்டரின் பேரில்தான் தயாரிக்கப்பட்டவை.''

ஆகமொத்தத்தில் சாதாரண ரவிக்கையிலிருந்து ஃபேன்ஸி ரவிக்கை, கிராண்ட் ரவிக்கை என ஏகமாக ரவிக்கை வகைகளை ஓர் அலசு அலசி... புதுப்புது விதமாகத் தயாரித்தும் வருகிறீர்கள் அல்லவா? பல்லாயிரக்கணக்கான ரவிக்கைகளைத் தயாரிக்கும் உங்களுக்குக் கலர்களை செலக்ட் செய்வதில் ஏதும் பிரச்னை உண்டா?

''அதிகமாக ஏற்படுகிறது. 'ப்ளு நிறம்' என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ப்ளு நிறப் புடைவைக்கு அதே நிறத்தில்தான் ரவிக்கை வேண்டும் என்பார் வந்த பெண். ப்ளுவில்தான் எத்தனை ஷேட்கள்! அவற்றைச் சரியாகத் துல்லியமாகப் பார்த்தால் பெரும்பாலும் கிடைக்காது. நாங்களும் ப்ளுவில் என்னென்ன ஷேட் கிடைக்குமோ அவற்றையெல்லாம் வாங்கி சைஸ் வாரியாகப் பிரித்து டிஸைன் செய்து தயாரித்த போதும் வாடிக்கையாளர் தேடிவந்த அந்தக் குறிப்பிட்ட 'ஷேட்' சில நேரங்களில் கிடைக்காமல் போவதுண்டு. அது ஏன்? மில்களிலும் கூட பல நேரங்களில் கலர் மிக்ஸிங் போன முறை கிடைத்த அதே நிறம் அடுத்த முறை கிடைப்பதில்லை. அதனால் குறிப்பிட்ட ஷேட் தேடி வந்தவர்களே கொண்டு வந்திருக்கும் புடைவைக்கு அடுத்த டார்க் ஷேடிலோ அல்லது கான்ட்ராஸ்ட் நிறத்திலோ ரவிக்கை தேர்வு செய்ய ஆயத்தமாகிவிடுவார்கள்.''

உங்கள் ரவிக்கைகளில் வேறென்ன சிறப்பம்சம் உண்டு?

''முக்கால்வாசிப் பெண்களுக்கு ஷோல்டர் பகுதி சரியாகப் பொருந்தாமல் வழிவதே பெரும் பிரச்னை. ஆனால் ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகளில் ஷோல்டர் பகுதி சரியாகப் பொருந்தும். தோளிலிருந்து விலகி வழியாது. இதனால் ஷோல்டர் பட்டன் வைக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லாமல் போய்விட்டது.''

''வெற்றிகரமான பெண் தொழில் முனைவோராக இருக்கும் உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பவர்கள் யார்... யார்?''

"இந்த 'ஆத்ரேயா கார்மெண்ட்ஸ்' உருவாவதற்கும் வளர்ப்பதற்கும் உதவியாக என் கணவரையும், ஆத்ரேயா தொழில் அபிவிருத்தியில் அதிகமான உதவியாக ப்ராஜெக்ட் மானேஜர் திரு. சாரியையும் கூறலாம். வீட்டுக் கவலை என்மேல் படாமல் பார்த்துக் கொள்பவர் என் மாமியார் திருமதி ருக்மணி அம்மாள் தான். எனது மாமனார் திரு. சுந்தர வரதன் பெரிய பதவி வகித்து ஓய்வு பெற்றவர் என்றாலும் தற்போது கணக்கு வழக்குகளை முழுமையாகக் கவனித்துக் கொள்கிறார். தவிரவும் கடையில் கடனே என்றில்லாமல் முழுமையான ஈடுபாட்டோடும் திறமையை வெளிப்படுத்தும் வகையில் பணிபுரியும் விற்பனையாளர்கள், தையல் ஊழியர்கள் எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகக் கடவுளின் அருளும் உதவுவதாகவே உணர்கிறேன்..." என்கிறார் வசந்தா ராஜகோபாலன்.

புதிது புதிதாக ரவிக்கைகளை மாடல் செய்யும் திரு. சாரியிடம், "ஒரு நாளில் நீங்கள் எத்தனை ரவிக்கைகளை டிசைன் செய்வீர்கள்?"

"ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று ரவிக்கைகளை டிசைன் செய்வேன். டிசைன் செய்து பேட்டர்ன் ரெடி பண்ணி இப்படித்தான் வேண்டும் என்ற குறிப்போடு டெய்லரிடம் தெரிவித்து விடுவேன். இரண்டு மணி நேரத்தில் துணி - ப்ளவுஸாக மாறி என் டேபிளில் இருக்கும். பின்னர் அதற்கு ஒரு பெயரிட்டு - மளமளவென எல்லா ஸ்சைஸிலும் பேஸிக் கலர்களைக் கொண்டு தயாரிக்கச் சொல்லிவிடுவேன்."

"என்னதான் எங்கள் வெற்றிக்கு 'டீம் வொர்க்' காரணம்னு சொன்னாலும் இதைச் சரியான பாதையில் அழைத்துப் போக ஒரு சிறந்த கேப்டன் தேவை. அந்த வகையில் எங்களுடைய பாஸ் திரு. எஸ். ராஜகோபாலன் அவர்களுடைய தலைமையே காரணம். நானே சில சமயம் வியந்ததுண்டு. ஒரு ஷிப்பிங் தொழிலில் உள்ள ஒருவர் எப்படி அவருக்குச் சிறிதும் சம்பந்தமில்லாத 'ரெடிமேட் கார்மெண்ட்ஸ்' தொழிலில் இவ்வளவு ஆர்வத்தோடு ஈடுபடுகிறார் என்று!" எனப் பெருமிதத்துடன் குறிப்பிடுகிறார் திரு. சாரி.

ரெடிமேட் ப்ளவுஸ் தயாரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட விரும்பும் பெண்மணிகளுக்கு ராஜகோபாலன் கூறும் யோசனைகள் : -

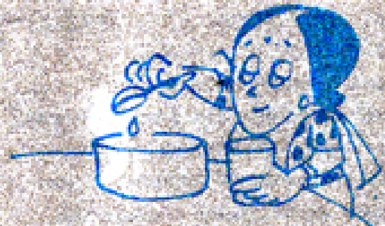
"நிஜமாக இது மிகப் பெரிய தொழில். இதற்கு ஒரு பகுதி பணமும் அதைவிட ஐந்து மடங்கு அக்கறை மிகுந்த உழைப்பும் தேவை. நாங்கள் மொத்தம் பத்து சைஸ்களிலும் ப்ளவுஸ் தயாரிக்கிறோம். ஒவ்வொன்றிலும் 'ப' வடிவம், 'U' வடிவம், வட்டக்கழுத்து என்று தைக்கிறோம். ஏறக்குறைய அடிப்படை நிறம் 400 என்றால் அதை ஒத்த நிறங்கள் ஆயிரம் இருக்கும். ஒவ்வொன்றையும் தயாரிப்பதும் சில நிற ரவிக்கைகள் நின்று போவதும் பல நிறங்கள் மின்னல் வேகத்தில் விற்பனை யாவதும் சகஜம்.

தொழில் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் சிரமமே பார்க்கக் கூடாது. மனப்பூர்வமான ஈடுபாடு வேண்டும். அதாவது 365 நாட்கள் x 24 மணி நேரம் x எழுபது வருடம் - உழைக்க யார் தயாராக இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் வெற்றி உறுதி."

தொகுப்பு : **மலர்விழி**

வற்றல் சீசன் வந்துவிட்டது. வடகம் போடுமுன் அந்த மாவுக் கூழிலோ அல்லது ஜவ்வரிசிக் கூழிலோ கிளறும்போது இரண்டு ஸ்பூன் நெய் சேருங்கள். அப்புறம் பாருங்கள் உங்கள் வற்றலின் ருசியை. ஊரே மணக்கும்.

- லதா



கல்கி

ஏப்ரல் 14

தமிழ்ப்

புத்தாண்டுச்

சிறப்பிதழில்....

"பிள்ளைகளைக் கொஞ்சம் கவனியுங்கள்..."

— விஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் பேட்டி

மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி

எழுதும்

ஆகாயச் சிறகுகள்

உணர்ச்சிமயமான புதிய தொடர் ஆரம்பம்!

பிரபஞ்சன் குறுநாவல்

அதிக பக்கங்கள்!

எங்களது தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

ஸ்ரீமதி சிட்பண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

வாடிக்கையாளர்களே உங்கள் ஆதரவால் எங்கள் நிறுவனம் 10வது ஆண்டின் நிறைவு நாளை நோக்கி நடைபோடுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பை பெற்று அவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகின்றது. உங்களின் ஒத்துழைப்பால் எங்கள் நிறுவனத்துடன் வளர எங்களுடைய சீட்டு திட்டங்கள்.

சீட்டு திட்டங்கள்

குருப்	சீட்டுக் காலம்	மாதாந்தர சந்தா (ரூ)	மொத்த தொகை (ரூ)	அதிகபடி தள்ளுபடி
SX	60	5000	3,00,000	30%
SL	50	2,000	1,00,000	30%
SJ	50	1,000	50,000	30%
SR	50	600	30,000	30%
SA	40	500	20,000	30%
SB	40	250	10,000	30%
SC	40	125	5,000	30%
SP	25	2,000	50,000	20%
SK	25	1,000	25,000	20%
SI	30	500	15,000	20%
SF	25	400	10,000	20%
SS	25	200	5,000	20%

எங்கள் திட்டத்தில் சேரும் நபர்க்கு பரிசும், கூடுதல் 2 நபர்களை சேர்த்தால் ஒரு கவர்ச்சியான பரிசும் உண்டு.

1996-இந்த புத்தாண்டில் உங்கள் கனவுகளை நிஜமாக்க அனுபவம் வாய்ந்த வல்லுநர்களால் நடத்தப்படும் எங்கள் சீட்டு நிறுவனம் உங்களை அழைக்கிறது.

தேவை

ஏஜென்டுகள் - ஆண்/பெண்

நேரிலோ அல்லது தபால் மூலமாகவோ உடனடியாக அணுகவும்.

ஸ்ரீமதி சிட்பண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

பதிவு அலுவலகம்
34-B நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை 600 034.
போன்: 8250770.

பரிசுக்காக கூப்பன் வந்து சேர வேண்டிய தேதி **10.4.96**

நான் உங்கள் சீட்டு திட்டத்தில் சேர விரும்புகிறேன். விண்ணப்பத்துடன் விவரம் அறிய வேண்டுகிறேன் நான் தேர்வு செய்த சீட்டு. SI ☐ SJ ☐ SR ☐ SA ☐ SS ☐ SB ☐ SC ☐ SP ☐ SK ☐ SI ☐ SF ☐

பெயர் : ....

முகவரி : ....

.... Pin....................

முதலில் வரும் 25 கூப்பன்களுக்கு ஒரு கவர்ச்சிகரமான பரிசு

கிரிக்கெட் 'ஜுரம்' தேவைதானா?

உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் அங்கிங்கெனாதபடி எங்கும் ரன் என்பதே பேச்சு, விக்கெட்டுகள் என்பதே மூச்சு எனும்படி ரசிகர்களின் மனதில் நீங்கா இடம் பெற்று ஓய்ந்து விட்டது. சிறியோர், பெரியோர், ஆண்கள், பெண்கள் என்ற பேதமின்றியும் ஜாதிமத பாகுபாடு இன்றியும் அனைவரும் கலந்து உரையாடி உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்ட இன்பமான நேரம் அது (தேர்வு சமயத்தில் வந்ததென்று ஆதங்கம் ஒருபுறம் இருந்தாலும்). இது பற்றி பெண்மணிகள் என்ன சொல்கிறார்கள்–

சமஸ்கிருத ஆசிரியையாக இருக்கும் திருமதி. பவானி கணேசன்:

"தேர்வு சமயத்தில் இந்த உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் வைத்தது சரியல்ல. இருந்தாலும் இன்றைய மாணவ, மாணவியர் நல்ல மெச்சூரிட்டி உள்ளவர்கள். அதனால் எதிர்காலத்தை நினைத்து படிப்பை கோட்டை விட மாட்டார்கள் என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். மேலும் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை உலகக் கோப்பை வருவதால் இந்தியாவின் கல்வி முறைப்படி தேர்வு சமயமாகவும் மற்ற நாடுகளுக்கு அப்படி இல்லாமல் இருப்பதும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். நமக்கு அதனால் கஷ்டமாக இருக்கிறது. மேலும் தொலைக்காட்சி மோகம், சினிமா மோகம் மாணவர்களிடையே குறைந்துள்ளது என்றே சொல்லலாம். படித்து முடித்துவிட்டு 'ரிலாக்ஸ்' செய்து கொள்ள கொஞ்ச நேரம் கிரிக்கெட் பார்க்கிறார்கள் என்றே சொல்வேன். கால் இறுதி ஆட்டத்தில் இந்தியா ஜெயித்தது சந்தோஷம் என்பதுடன் எதிர்பார்த்ததும்தான். அரையிறுதி ஆட்டத்தில் அஸாருதின் திட்டமிட்டு தோற்றதாகத்தான் நான் சொல்வேன். லாகூர் சென்று விளையாட இஷ்டமில்லாததால்தான் தோல்வியடைந்தனர் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. என் பள்ளி +1 மாணவன் ஒருவன் இந்தியா தோல்வி அடைந்த பின் நேற்று வரை சாப்பிடவே இல்லை. அழுது கொண்டேயிருந்தான். பொழுதுபோக்கு என்று நினைத்துக் கொண்டு வெற்றி தோல்வியை பக்குவமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதெல்லாம் போக போகத்தான் வரும்."

மத்திய அரசுப் பணியிலிருந்து வாலண்டரி ரிடையர்மெண்ட் வாங்கியுள்ள திருமதி கோமளா ராஜன்:–

"உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் என்பது மிகச் சிறந்த விளையாட்டு. நாடுகளுக்குள் பரஸ்பரம் ஒற்றுமை வளர்கிறது. கலாச்சாரம் பண்பாடு தெரிகிறது. ஒருநாள் கிரிக்கெட் வந்த பிறகு பெண்களுக்கும் இதில் ஈடுபாடு வந்திருக்கிறதோ என்று தோன்றுகிறது. வீட்டில் கவலைகள், பிரச்னைகள் கொஞ்சம் மறந்துதான் போகின்றது. மேட்ச் நடக்கும் தினங்களில் சுறுசுறுப்பாக எழுந்து சமைத்து டிபனுக்கும் ஏற்பாடு செய்து (நமக்கும் பசிக்குமே அதனால்தான்) வேலைகள் முடித்து உட்கார்ந்து பார்க்கும்போது புத்துணர்ச்சியாகத்தான்

• பரிமளா

• பவானி

• கோமளா

இருக்கிறது. விருந்தாளிகள் வந்தால் சரியாகக் கவனிக்க முடியவில்லை என்பதும் கடிதங்கள் எழுத முடியவில்லை என்பதும் சில குறிப்பிட்ட வேலைகள் தள்ளிப் போவதும் உண்மை. குழந்தைகள் வெய்யிலில் விளையாடி உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்ளாமல் நேரத்துக்கு எழுந்து, குளித்து, படித்து விட்டு கிரிக்கெட் பார்ப்பதும் நல்லதாகத்தான் இருக்கின்றது. ஆனால் இந்த தடவை பாதி படிப்பதும் பாதி விளையாட்டிலுமாக மனம் அலைக்கழிக்கப் பட்டதை பார்த்தபோது பாவமாகத்தான் இருந்தது. என் தோழி ஒரு பந்தைக்கூட மிஸ் பண்ணாமல் பார்த்ததில் கண்வலி, ஜுரம் வந்து விட்டது. வீட்டில் டி.வி. மூலம் கிரிக்கெட் பார்க்கும்போது என் எதிர் வீட்டில் உள்ள வயதான பாட்டி பேரன் பேத்திகளுக்குச் சரியாக ஜாலியாக குதிப்பதை ஜன்னல் வழியாக பார்த்து ரசிப்பேன். நம் நாடு தோற்றாலும் பிற நாடுகள் ஆடும் விதத்தையும் அதன் வெற்றியையும் நாம் ஏற்றுக் கொள்வதே உன்னதமான குணம். "

தனியார் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமராக உள்ள செல்வி கல்பனா ரமணி:

"என் தந்தை பின்னியில் ஆபிஸராக இருக்கிறார். அவருடன் சேர்ந்து கிரிக்கெட் பார்ப்பது மிகமிக நன்றாக இருக்கும், இந்தியா ஜெயிப்பதாக இருந்தால்தான்! இந்தியா மீது அத்தனை வெறி அவருக்கு. தோற்பது போல இருந்தால் வீட்டில் யாருமே இருக்க முடியாது. மூட் அவுட் ஆகி எங்களையெல்லாம் கத்த ஆரம்பித்து விடுவார். (எதற்குமே திட்டாத என் தந்தையா? என்று ஆச்சரியமாக இருக்கும்) என் அண்ணன் ரமேஷ் சாது. பாவம் அவன்தான் நிறைய திட்டு வாங்குவான். ஒரு பண்டிகை தினம், என் அம்மா பக்க பாட்டி வீட்டில் சாப்பாடு. மாட்ச் நடந்து கொண்டிருந்தது. இந்தியாவின் விக்கட் விழ ஆரம்பித்ததும் "நான் போய்ட்டுவரேனென்று" கிளம்பி விட்டார் என் அப்பா. மாமியார் மாமனார் எத்தனை கெஞ்சியும் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்குப் போய்விட்டதை இன்றும் அவர்கள் மறக்கவில்லை.

உலகக் கோப்பை கால் இறுதி ஆட்டம் நடந்த சமயம் என் சித்தி சித்தப்பா இரவு 7 மணிக்கு வந்தனர். இந்தியா அமோகமாக ஆடி வெற்றி பெற்று சந்தோஷத்தில் கத்தல்தான். பிறகு அரையிறுதி ஆட்டம் சமயம் என் அப்பாவுக்காக அதே டிரஸ் போட்டுக் கொண்டு அதே 7 மணிக்கு என் சித்தப்பா வந்தார். பாதியில் என் அம்மாவும் சித்தியும் பக்கத்தில் விருந்தினர் வீட்டுக்குப் போயிருந்தனர். அவர்கள் திரும்பிவரும் சமயம் இந்தியா தோல்வியை எதிர் கொண்டது. 'நீங்கள் வெளியே சென்றதால்தான் தோற்றனர்' என்று விளையாட்டாக இல்லை சீரியஸாகவே திட்ட ஆரம்பித்துவிட்டார். பாதி ஆட்டத்தில் எழுந்து எங்கள் தெரு ஆஞ்சநேயர் கோவிலுக்குச் சென்று வேண்டிக் கொண்டு ஜெயித்தால் 50ம், 100ம் காணிக்கையாகப் போடுவார். திருப்பதிக்கு வேண்டிக் கொள்வார். அரையிறுதி



அரிசி விற்கும் விலையில், சில சமயம் எதாவது காரணத் தால் சாதம் மிஞ்சி விடுகிறது. வீட்டில் அனைவரும் பழைய சாதத்திற்கு எதிரி. மீதி இருக் கும் சாதத்தை உப்பு, பெருங்காயம், கொஞ்சம் புளித்த மோர் விட்டு மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றுங் கள். பிறகு வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணை விட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் சிறியதாக நறுக்கிய வெங்காயம் கொஞ்சம் போட்டுத் தாளியுங் கள். அரைத்த கலவையை வாணலியில் போட்டு 2 நிமிடம் கிளறி, கொஞ்சம் கறுவேப்பிலையும் மேலாக ஒரு அரை தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயும் விட்டு, சுட, சுட கொடுங்கள். சாதம் முதலிலேயே வெந்து இருப்பதால், அதிக நேரம் அடுப்பில் வைத்துக் கிளற வேண்டாம். இனி சாதம் மிஞ்சியதே எனக் கவலையே இல்லை.

— சீதா



மோர் மிளகாய் போடும் போது, டேபிள் ஸால்ட்டை, லேசாகக் கத்தியில் தொட்டு, மிளகாயைச் சிறிது கீறி, பிறகு வெந்தயம், உ.பருப்பு, ஒரு துண்டு போட்டு வரளி மஞ்சளை அரைத்து, மோரில் உப்புப் போட்டுக் குழப்பி, மிளகாயை ஊற வைத்துப் போட்டால், கடித்தவுடன் சுரீர் என்று காரம் இல்லாமல் இருக்கும். (ஒவ்வொரு மிள காய்க்கும் சிறிது உப்புத் தொட்டுக் கீற வேண்டும்.)

- ஆர். பார்வதி

ஆட்டத்தில் இந்தியா தோற்றதால் இரண்டுநாள் பேசவே இல்லை. எங்கள் ஆபீஸ் மானேஜர் ரொம்ப ஜாலி டைப். அவரது ரூமில் சின்ன டி.வி.உண்டு. வேலைக்கு இடையேயும் லஞ்ச் டயத்திலும் எங்களையும் பார்க்க அனுமதிப்பார். சென்ஸிடிவ் கிடையாது. யார் ஜெயித்தாலும் ஏற்றுக் கொள்வார். இந்தியா தோற்றாலும் காரணம் சொல்வார். அவர் இல்லாத சமயம் டிரான்சிஸ்டரில் ஸ்கோர் கேட்போம். என்னதான் சொல்லுங்கள் உலக கோப்பை கிரிக்கெட் ஒரு போதை தரும் விளையாட்டுதான். திரும்ப எப்போது வருமோ என்று ஏக்கம் நெஞ்சில் வந்தது என்பதே நிஜம்!"

'ராக தரங்கிணி' சங்கீத சபையின் காரியதரிசி திருமதி. பரிமளா ஸ்ரீனிவாசன்

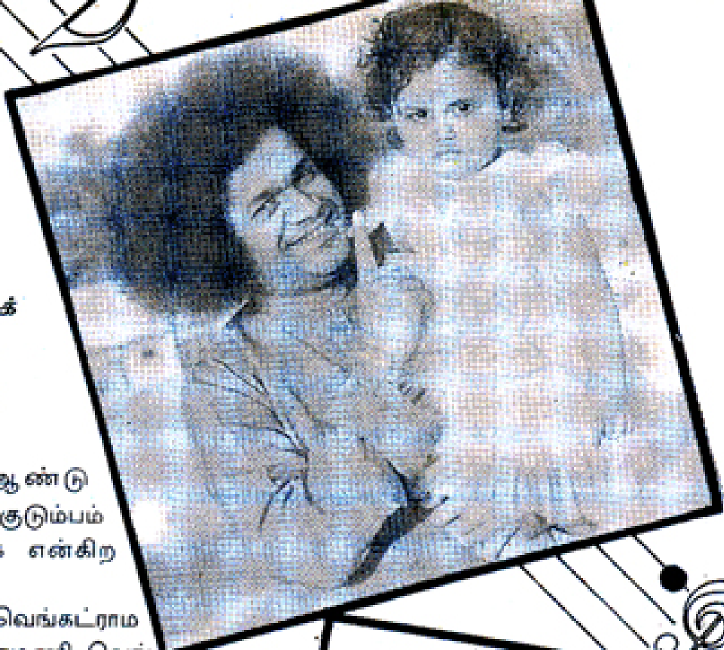
"சமீபத்தில் நடந்த கிரிக்கெட் பந்தயங்களில், இறுதி ஆண்டு பரீட்சை அருகில் வருவதால், பார்வையாளர் பகுதியில் மாணவ சமுதாயம் குறைந்திருந்தது ஒரு குறைதான்.

நம் மனதில் பசுமையாக ஒளி வீசும் மேட்ச், பெங்களூரில் நடந்த இந்தியா-பாகிஸ்தான் மேட்ச்தான். அதில் இந்தியா 287ரன்கள் எடுத்து பெரும் வெற்றி கண்டு நம் மனதைக் குளிர வைத்தார்கள். அதில் ஜடேஜாவின் ஆட்டமும், சித்துவின் ஆட்டமும் மிகப் பிரமாதம். 26 பந்து வீச்சுகளில், 2 ஸிக்ஸரும், 4 நாலும் என்ற விகிதத்தில் 45 ரன்கள் குவித்து இந்தியாவிற்குப் பெரிய வெற்றியைக் குடுத்து விட்டார் ஜடேஜா. பாகிஸ்தான் ஆடியபோது பிரசாத்தும், கும்ப்ளேயும் 3,3, விக்கெட்டுகளை வீழ்த்தி, பாகிஸ்தானை 248 ரன்களுக்கு மேல் எடுக்க விடாமல் தடுத்து இந்தியாவிற்கு ஜெயக்கொடி நாட்டினார்கள்.

பெங்களூரில் பாகிஸ்தானுடன் விளையாடி வெற்றிக் கொடி நாட்டிய இந்தியா, கல்கத்தாவில் ஸ்ரீலங்காவிடம் செம்மை அடிவாங்கி தோல்வியுற்றது வேதனைதான். அங்கு பார்வையாளர்களின் அநாகரிக, அராஜகச் செயல், நம்மை தலை குனியச் செய்ததோடு, இந்திய கிரிக்கெட் வரலாற்றில் தவிர்க்க முடியாத ஒரு அவப் பெயரையும் பெற்றுத் தந்தது. இந்திய அணியின் தோல்வியை, சந்தர்ப்பத்திற்காகக் காத்திருந்தாற்போல், பாகிஸ்தான், லாஹூரில் எல்லோருக்கும் இனிப்பு வழங்கி, வாண வேடிக்கைகளுடன் கொண்டாடியது இன்னும் கேவலமான செயல். கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டுக்கள் ஒரு நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்ப்பதாகவும், மக்களின் மனதில் உத்ஸாகத்தை உண்டு பண்ணுவதாகவும் இருப்பது போக, தற்போது நாட்டின் பகைமை உணர்வை விளையாட்டிலும் காட்டுவது மிகவும் வருந்தத்தக்க செயல். இந்தியா, பாகிஸ்தான் நடந்து கொண்ட முறையே மற்ற மேலை நாடுகள், அதாவது நியூஸிலாண்ட், வெஸ்ட் இண்டீஸ், ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில், அவர்களுடைய ஈடுபாடும், நாகரீகமான அணுகுமுறையும், உலகத்திற்கே ஒரு எடுத்துக்காட்டாக இருப்பதோடு மிகவும் பெருமைப்படவும் வைக்கிறது. நமது இந்திய கிரிக்கெட் கேப்டன் அசாருதின் ஏற்கெனவே பௌலர் அல்ல. நல்ல பேட்ஸ் மேனும் அல்ல என்று நிரூபித்து விட்டார். அவர் தமது மனைவியை விவாகரத்து செய்துவிட்டு வேறு ஒரு பெண்ணை மணக்கும் துடிப்பில் கிரிக்கெட்டையே மறந்து விட்டார் போலும். இத்தகைய ஒரு கேப்டன் நம் இந்தியாவுக்குத் தேவைதானா?"

பேட்டி : **பானுமதி ராமசந்திரன்**

கர்நாடக இசையில் பெரும்புகழ் பெறும் பாக்கியம் பெற்ற திருமதி. சுதா ரகுநாதன் வேறொரு பாக்கியமும் பெற்றிருக்கிறார் என்பதை அவருடைய பேட்டி கூறுகிறது....



சரியாக நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் - எங்கள் குடும்பம் பெங்களூரில் குமாரபார்க் என்கிற இடத்தில் இருந்தது.

என் தகப்பனார் திரு. வெங்கட்ராமனும், தாயார் திருமதி சூடாமணி வெங்கட்ராமனும் புட்டபர்த்தி ஸ்ரீ சத்யசாயிபாபாவின் நாமத்தை எப்போதும் சொல்லும் தீவிர பக்தர்கள்.

அப்போது எல்லாம் அதாவது 1957 - '62 வரையில் புட்டபர்த்தியைவிட்டு பாபா பெங்களூருக்கு வந்தால் - அவர் தங்கு

பாக்கியம் செய்த சுதா



வதற்காகவே எங்கள் வீட்டின் மாடி முழுவதும் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. அதற்கப்புறம் நாளுக்கு நாள் அவரது பக்தர்கள் லட்சக் கணக்கில் பெருகிவிட, 'வொயிட் ஃபீல்ட்' உருவாகியது.

பல்வேறு இடங்களில், பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் சுவாமியின் மகிமையை, பல்வேறு ரூபங்களில் காணும் பெரும் பாக்கியம் எங்களுக்குப் பல முறை கிட்டியது. இன்றைக்குக் கர்நாடக இசை உலகில் எனது பெயர் உச்சரிக்கப்படுவதற்குக் காரண கர்த்தாவே அவர்தான். ஆம்... எனக்கு இந்தப் பெயர் வைத்தவர் பாபாதான். 'கீதசுதா என்று இவளுக்குப் பெயர் வைக்கிறேன். நான் கீதா என்று அழைப்பேன். மற்றவர்களுக்கு இவள் சுதா' என்றார்.

எனது முதல் பிறந்த நாளின்போது - நீலக்கல்லும், நல்முத்துக்களும் பதித்த ஒரு தங்க நெக்லசை என் கழுத்துக்குப் போட்டார். அதை இப்பவும் வெளியில்

எடுத்து, தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்து விட்டு, பின் உள்ளேயே வைத்துக் கொள் வேன். ஏனெனில் இதுபோல் அவர் எனக்குக் கொடுத்த ஒரு தங்க நாணயமும், இன்னொரு வெள்ளிப் பதக்கமும் எப்படியோ என்னை விட்டுப் போய்விட்டன. ஒரு வேளை அவர் திருப்திப்பட்டு அவைகளைத் தானே திருப்பி எடுத்துக் கொண்டாரோ என்று கூட நான் நினைப்பதுண்டு.

ஒரு பூ மாதிரி என்னைத் தன் மடியில் உட்கார வைத்து எனக்குக் காது குத்தியது கூட அவரே. வெறும் கையில் எனது இரு காதுகளையும் தொட்டு, ஏற்கெனவே அதில் துவாரம் இருந்த மாதிரி வலி சிறிதும் இன்றி, அழகான ஸ்டார் வடிவான கம்பி தோடுகளை மாட்டிவிட்டார். அவர் என்ன நினைக்கிறாரோ அது அவர் கையில் தானாக வரும் என்பதைப் பலர், இப்படிக் கண்கூடாகப் பலமுறை கண்டதுண்டு.





பிறகு ஒரு கண்ணாடியை எனக்குக் காட்டி, 'பார், அம்மா மாதிரியே தோடு போட்டிருக்கே நீ...' என்று ரொம்ப 'கேஷுவல்' ஆகச் சொல்லி, அட்சராப்பியாசம் கூட எனக்கு அவர் தான் செய்வித்திருக்கிறார். எப்போ அவர் வந்தாலும் அவர் தவறாமல் கேட்கிற கேள்வி - 'குழந்தைக்கு என்ன புதுசா பஜன் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கே'ன்னுதான்... அப்படி அவர் தன்னைக் கேட்பாரே என்று எனது மூணு வயசுலேயே முழு வெங்கடேச சுப்ரபாதத்தையும் எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்துட்டார் அம்மா.

ஒவ்வொரு சமயமும் அவர் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்துவிட்டு புட்டபர்த்திக்குத் திரும்பிச் செல்லும்போது - அவருக்குத் தேவையான உணவுகளைச் சமைத்து, ஒரு டிபன் கேரியரில் அதை எடுத்துக் கொண்டு, அவருடன் சிறிது தூரம் சென்று வழியனுப்புவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர் என் பெற்றோர்.

ஒரு சமயம் யுவஹங்கா என்கிற இடத்தில் கார்களை நிறுத்திவிட்டு, மையப்புறத்தில் கார் விளக்குகளின் வெளிச்சத்தில் பஜனைப் பாடல்கள் பாட ஆரம்பித்ததும், எதிர்பாராமல் அனேக பக்தர்கள் அங்கே கூடிவிட்டனராம். அனைவருக்கும் சாப்பாடு பரிமாறும்படி பாபா கூற - டிபன் கேரியரில் உள்ள சாப்பாடு அதிகபட்சம் நான்கு பேர்களுக்கு மாத்திரம்தானே இருக்கும்? இங்கே எண்பது பேருக்கும் மேல் இருப்பார்கள் போல என உள்ளுக்குள் நினைத்தபடி அப்பாவோ தயங்கித் தயங்கி நின்றிருக்கிறார். பாபாவோ புன்னகைத்தபடி - சாப்பாடு போடு என்று மீண்டும் கூற - டிபன் கேரியரில் இருந்த சாம்பார் சாதம், எலுமிச்சை சாதம், காய்கறி என்று எல்லாம் எடுத்துப் போடப் போட - அட்சய பாத்திரம் மாதிரி அனைவருக்கும் சாப்பிடப் போதுமானதாக வந்து கொண்டிருந்திருக்கிறது. கூடவே வீட்டிலிருந்து எடுத்துப் போகாத அயிட்டமான பாயசமும் நிறையவே

வந்திருக்கிறது என்றால் என்ன சொல்வது...!

அப்புறம் ரொம்ப வருஷம் கழித்து - இங்கே சத்யம் தியேட்டருக்குப் பின்புறம் அமைந்துள்ள வெங்கடகிரிராஜா குடும்பத்திற்கு பாபா வருகை தந்தபோது எம்.எல்.வி. அவர்களுடன் நானும், அவரைத் தரிசிக்கச் சென்றேன். 'என்னை ஞாபகம் இருக்கா'ன்னு நான் ரொம்பத் தயங்கித் தயங்கிக் கேட்டேன். அவர் சிரித்துக் கொண்டே - 'எனக்கு ஞாபகம் இல்லாமல் என்ன... உனக்கு இருக்கிறதான்னு பார்...' என்றார்.

பின்பு ஒருசமயம் இங்கே அவரது சுந்தரத்திற்கு அவர் வருகை தந்தபோது - எம்.எல்.வி. கச்சேரி அதில் ஏற்பாடாகி இருந்தது. வழக்கமாகக் கூடப் பாடும் நான் அன்றைக்கு அங்கே போக முடியாதபடி - என் மகன் கௌசிக் என் வயிற்றில்... அப்போது நான் நிறை மாதம். நான் அங்கே போக முடியாவிட்டாலும் அம்மாவிடம் 'நான் எல்லாம் பார்த்துப்பேன்... எதுக்கும் கவலை வேண்டாம்'னு சொல்லி அனுப்பினார்.

நவம்பர் '94 இல் பாபாவின் பிறந்தநாள் விழாக்களின்போது - வொயிட் ஃபீல்டில் அதிகாலை நாலு மணி பஜனில் நானும் கலந்து கொண்டேன். முதல் வரிசையில் நான் இருந்தாலும் - அத்தனைப் பெரிய கூட்டத்தில் நம்மை எங்கே அவர் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கப் போகிறார் என்கிற சந்தேகம் எனக்குள். ஆனால் அவரோ எனக்கு ரொம்பப் பக்கத்தில் வந்து, கொஞ்ச நேரம் நின்று பார்த்துவிட்டுப் போனார். அதேநாள் அங்கே மாலையில் எனது கச்சேரி. கலைஞர்களுக்கெல்லாம் அதற்கு முன்னதாகவே மரியாதை செய்யப்பட்டபோது - என்னை அவர் தெரிந்துகொள்ள வேணுமே என்பதற்காக, 'நான் வெங்கட்ராமன் பொண்ணு' என்றேன். அப்போதும் சிரித்துக் கொண்டே அவர், 'எப்போ ஊருக்குக் கிளம்பறே'ன்னார். 'மறுநாள் காலையில்' என்றேன் நான். 'இன்னிக்கு தேதி 19. இங்கே 23 ஆம் தேதிவரை இருந்து விட்டுப் போயேன்' என்று பரிவுடன் கேட்டார். 'சென்னையிலிருந்து நான் கிளம்புகிற போதே அங்கே என் மாமனார் கேன்சரால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுத் தனது இறுதி நாட்களை எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்' என்கிற என் சோகத்தைச் சொன்னேன். 'சட்'டென விபூதி வரவழைத்துத் தந்தார். இரவு 11 மணி வரையில் என் கச்சேரி நடைபெற்றது. கடைசிவரை இருந்து முழுவதும் கேட்டார்...

''இப்படி பாபாவின் கருணையை மீண்டும் மீண்டும் காணும் பாக்கியம் என் குடும்பத்துக்குக் கிடைத்தது - எப்பேர்ப்பட்ட புண்ணியம். முன்பு மாதிரி - அந்த ஏழெட்டு வருடங்கள் அவரோடு ரொம்ப நெருங்கி இருந்த மாதிரி இப்போது இல்லாது அது குறைந்து போனாலும் - பாபா நமக்குள்ளே தான் இருக்கிறார். நமக்குன்னு பூஜா ரூமில் இருக்கிறார்... என ஆறுதல்பட்டுக் கொள்கிறோம். அவர் எங்கள் இல்லத்தில் வழக்கமாக உபயோகித்த வட்டவடிவமான தலையணை இதுதான்...'' என்று பக்திப் பிரவாகத்தோடு சுதா அதை எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

பேட்டி : **சர்ச்சில் பாண்டியன்**

பிறர் உன்
விளக்கை உபயோகித்துக் கொள்ளட்டும். ஆனால் உன் விளக்கு
சிறிதேயாயினும் அதிலுள்ள
நெய்யைக் கொடுத்துவிட
மட்டும் சம்மதிக்காதே.
தகவல் : ஆர். சுஜிதா



இவரை சந்தியுங்கள். சூரிய கிரணங்கள் தன்னைத் தாக்குவதை சற்றும் அறியாதவர்.

லக்மே

நாள்தோறும் சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் உங்கள் சருமத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கின்றன. அவை சருமத்தைக் கன்றிடச் செய்து, சினைப்பும் கறைகளும் ஏற்படுத்துவதோடல்லாமல் கருத்துப் போகவும் செய்கின்றன. சருமத்தின் விலைமதிப்பற்ற ஈரப்பசையையும், அத்தியாவசிய எண்ணைப்பசையையும் பறித்து அதை பொலிவின்றி சோகையாக ஆக்குகின்றன. அதனால் உரிய காலத்திற்கு முன்பே, வயதான தோற்றத்தை உங்களுக்குத் தருகின்றன.

மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன் மற்றும் புதிய 100% எண்ணைப் பசையற்ற மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் க்ரீம் – உங்கள் சருமத்தைக் காக்கும் குடை.

மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன் மற்றும் க்ரீம் விசேஷ ஸன்ஸ்க்ரீன்கள் கொண்டவை. இவை கேடு ஏற்படுத்தும் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களிலிருந்து உங்களுக்குப் பாதுகாப்பளிக்க கண்ணுக்குத் தெரியாத குடை போன்று செயல்படுகின்றன. இவை இலகுவானவை பிசுபிசுப்பற்றவை அத்துடன் அதிநவீன சர்வதேச சரும பராமரிப்பு நுட்பத்தை உபயோகித்து விசேஷமாக உருவாக்கப்பட்டவை. இவற்றில் உள்ள "ஸன் ப்ரொடெக்ஷன் பாக்டர்" இந்திய சீதோஷ்ண நிலைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது.

ஆகவே மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன் அல்லது மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் க்ரீம் உபயோகித்து சருமத்திற்குப் பாதுகாப்பு அளியுங்கள். சருமத்தை அதன் இயற்கையான தோற்றத்துடன் திகழச் செய்யுங்கள் – இளமையாக, மென்மையாக, மற்றும் பொலிவாக. நாள்தோறும், ஆண்டு முழுவதும்.



மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன் மற்றும் *புதிய* மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் க்

வெய்யிலிலிருந்து பாதுகாக்கும். மேனி வண்ணத்தில் மெருகு சேர்க்கும்.

திருமகள்

சீட்டு திருவிழா

தமிழ் புத்தாண்டு வரை

(15-4-96)

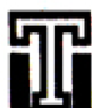
புதிய
குருப்புகள்

ரூ 5

லட்சம்
வரை

சிறப்பு
அம்சங்கள்

- ✦ சந்தாதாரர்கள் பரிசு
- ✦ அறிமுகப்படுத்துவோர் பரிசு
- ✦ ரூ 2 லட்சம் வரை நபர் ஜாமின்



THIRUMAGAL

TRADITIONAL CHIT FUNDS (P) LTD

HEAD OFFFICE :

D-1, Hongkong Complex Ramanathan Street, T. Nagar, Madras - 600 017.
✆ : **434 74 08, 434 24 97**

CENTRAL OFFICE :

89/12, Perambur Barracks Road, Purasawalkam, Doveton, Madras - 600 007.
✆ : **532 54 55, 641 61 61, 641 62 62.**

BRANCHES :

PARRYS : 160, Thambu Chetty Street, Madras - 600 001. ✆ : **534 23 35.**
MYLAPORE : 165, Royapettah High Road, Madras - 600 004. ✆ : **499 75 40.**
CHROMEPET : New No. 52, (Old No. 206) G.S.T. Road, Madras - 600 044. ✆ : **40 11 26**

SPRINGHEAD

சர்க்கரை நோய் யாருக்கு வரும்?

டாக்டர். அக்பர் கவுஸர்

சர்க்கரை நோய் என்றால் என்ன?

கசக்கும் நோய்க்கு இனிப்பு நோய் என்று நம் முதியோர்கள் பெயர் வைத்திருக்கின்றார்கள்! மனித உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு இனிப்பு, கசப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு சுவை கொண்ட திரவகங்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவைகள் நாம் சாப்பிடும் உணவை ஜீரணமாக்கி இரத்தமாக மாற்ற உதவி புரிகிறது. வயிற்றில் குடலுக்கும் கல்லீரலுக்கும் இடையில் கணையங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த கணையங்களில் சுரக்கும் என்சைம்ஸ் உணவை ஜீரணிக்க உதவி புரிகின்றது. கணையங்களில் இன்சுலின் சுரக்கின்றது. இது உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்குச் சுரக்கப்படாவிட்டால் இனிப்பு நோய் உண்டாகிறது.

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்:

• ஆரோக்கியமான உடலில் திடீரென்று அல்லது மெல்ல மெல்ல கீழ் காணும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டால் மருத்துவரைச் சந்தித்து சிறுநீர் மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு சர்க்கரை நோய் இருக்கின்றதா என்று அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

• உடல் எடை குறையும்.

• தணியாத தண்ணீர் தாகம் உண்டாகும்.

• அடிக்கடி அதிக அளவில் சிறுநீர் பிரியும்.

• சோர்வு, அசதி, பலவீனம் காணப்படும்.

• உணவின் மீது பிரியமிருக்காது.

• அடிக்கடி நச்சுக்கிருமிகளால் இன்ஃபெக்ஷன், புண், அரிப்புண்டாகும்.

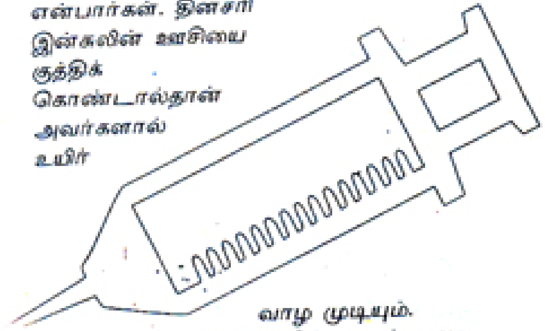
• கண்பார்வை குறையும்.

• அளவு கடந்த பசி உண்டாகும்.

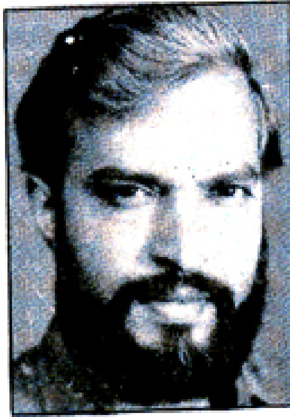
• அடிக்கடி தோலின் மீது கொப்பளங்கள் அரிப்பு ஏற்படும்.

நான்கு வகையான சர்க்கரை நோய்கள் :

சிறிய குழந்தைகள் முதல் 30 வயதுக்குள்ளான இளைஞர்கள் வரை தாக்கும் சர்க்கரை நோய்க்கு இன்சுலின் டிப்பெண்டன்ட் டயாபெட்டிஸ் மைலட்டிஸ் என்பார்கள். தினசரி இன்சுலின் ஊசியை குத்திக் கொண்டால்தான் அவர்களால் உயிர் வாழ முடியும்.



இவர்களின் உடல் எடை குறைவாகவும், பலவீனமாகவும் காணப்படுவார்கள்.



• குண்டாக இருப்பவர்கள், உடல் எடை அதிகரித்திருப்பவர்கள், இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு சர்க்கரை நோய் வரும்.

• ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்வர்களுக்கும் பாரம்பரையாகவும் இந்த சர்க்கரை நோய் தொடரும்.

இதை உடற்பயிற்சி, உணவுக்கட்டுப்பாடு, மூலிகை மருந்துகளால் எளிதில் கட்டுப்படுத்தலாம்.

• மனப்பதட்டம், கவலைகள், ஓய்வில்லாத பணி, ஒழுங்கற்ற உணவு முறை, கடுமையான ஸ்டீராய்ட்ஸ் மருந்துகள், சிறுநீரை வெளியேற்றும் தன்மை கொண்ட மருந்துகள் அதிகமாகச் சாப்பிட்டவர்களுக்கும் சர்க்கரை நோய் வரும். உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து அடிக்கடி யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் என்னும் நச்சுக்கிருமிகளின் தாக்குதலினால் உண்டாகும் புண்ணால் கணையங்கள் பாதிக்கப்பட்டு சர்க்கரை நோய் உண்டாகும்.

இதையும் உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் மூலிகை மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தலாம்.

• கர்ப்பிணிகளுக்கு பிரசவ காலத்தில் சர்க்கரை நோய் உண்டாகும். அதற்கு தற்காலிக சிகிச்சை அளிப்பதினால் அது குணம் பெற்றுவிடும். ஆயினும் ஒவ்வொரு பிரசவத்திற்கும் அந்தச் சர்க்கரை நோய் தோன்றும்.

• தாய்க்கும் தந்தைக்கும் சர்க்கரை நோய் இருக்கும் நிலையில் குழந்தை பிறந்தால் பிறக்கின்ற குழந்தைக்கும் ஆயுள் முழுவதும் சர்க்கரை நோய் தொடர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

இரத்தப்பரிசோதனையில் 80 மில்லி கிராம் முதல் 120 மில்லி கிராம் வரை சர்க்கரைச் சத்து காணப்பட்டால் அது ஆரோக்கிய நிலை என்பதை அறியலாம். அதுவே அதிகரித்து 200 மில்லி கிராமுக்கு மேல் காணப்பட்டால் சர்க்கரை நோய் இருக்கின்றது, கணையங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன, இன்சுலின் உடலுக்குத் தேவையான அளவுக்கு சுரக்கப்படவில்லை என கருதி முன் எச்சரிக்கையாக நோய் முதிர்ந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக இனிப்பு நோய் கொண்டவர்கள் கடுமையான பத்தியம் கடைபிடிக்க தேவையில்லை. சர்க்கரை கலந்த பலகாரங்கள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், திராட்சை ஆகியவைகளை சாப்பிடக் கூடாது. காரணம், இவைகளில் குளுக்கோஸ் என்னும் சர்க்கரைச் சத்து அதிகளவில் காணப்படுகிறது. மற்ற வகை பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பருப்பு வகைகள், தானியங்கள் அனைத்தையும் சாப்பிடலாம். ஆனால் அவரவர் உடலுக்கேற்றபடி டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி உடலுக்குத் தேவையான புரோட்டீன் மற்றும் கலோரிஸ் ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்படி உணவு பழக்க வழக்கத்தை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சியை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயால் கால் பாதங்கள் மரத்துவிடும். பாதங்களில் எரிச்சல், புண் உண்டாகும். அந்தப் பகுதி அழிந்து விடும். எனவே அதற்கான பாதணிகளை அணிந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயால் ஆண்மை பெண்மை இழப்பு உண்டாகும். அதற்கு எளிய யுனானி மருந்துகள் உள்ளன. மருத்துவரின் ஆலோசனைபடி பயன்படுத்தி இல்லற வாழ்வில் சந்தோஷமாக இருக்கலாம்.

சர்க்கரை நோயால் இதயம், இரத்தக் குழாய் பாதிக்கப்படலாம். எனவே அவ்வப்போது இ.சி.ஜி மற்றும் இதயப் பரிசோதனை இயந்திரங்கள் மூலம் இதயத்தின் நிலையை அறிந்து கொண்டு தடுப்பு முறைகளை பின்பற்றுவது நல்லது.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் தினசரி உணவு வகைகள் :

சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்கள் அரிசி சாதத்தை சாப்பிடக் கூடாது என்று கூறுகிறார்கள். கேழ்வரகுக் களியை சாப்பிடுங்கள் என்று பத்தியம் வைப்பார்கள். அது சரியல்ல! இனிப்பைத் தவிர எல்லா வகையான தானியங்கள், காய்கறிகள், புளிப்பான பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், எண்ணெய் வஸ்து கொண்ட விதைகள், கீரை வகைகள், பால், தயிர், மோர், ஜூஸ், எண்ணெய்கள் சாப்பிடலாம் என்று யுனானி மருத்துவம் கூறுகிறது. அதிகமாக சாப்பிடாமல் உடலுக்குத் தேவையான புரோட்டீன், கலோரிஸ் அளவைப் பார்த்துத் தேவையான அளவிற்கு மட்டும் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.



ஒரு மக்கில் தண்ணீர் எடுத்து அதில் நான்கு டேபிள் ஸ்பூன் உப்பை இட்டு நன்றாகக் கரைத்து, சமையல்கூடம், பிற அறைகளில் தெளித்தால் ஈக்கள் அந்தப் பக்கம் எட்டிப்பார்க்காது.

- ரமா ராமநாதன்.



''அவர்

சொன்னாரு,

அவருடைய அம்மாவுக்கு

உயர்ந்த



குடும்பத்துப்

பெண்தான் பிடிக்கும்னு

அதனாலே நான்

''ஹை ஹீல்ஸ்'' போட

ஆரம்பிச்சுட்டேன்''.

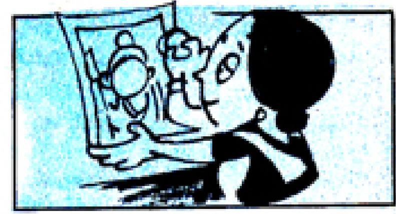
வாழ்க்கை
வாழ்வதற்கே



நவநாகரிக மங்கையர்களுக்
கலர் காஸ்மெடிக்ஸ்

கொஞ்சம் பஞ்சில் சிறிது வேப்பெண்ணையைத் தோய்த்தெடுத்து, சுவாமி படங்கள், இதர படங்களின் பிரேமின் மீது தேய்த்தால் படங்களை எந்த வித பூச்சிகளும் அரிக்காது. பிரேம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

— ரமா ராமநாதன்



---

1. தானியங்கள் :

100 கிராம் தானியங்களில் 350 கிராம் கலோரிஸ் ஊட்டசத்து அமைந்திருக்கின்றது. கோதுமை, வேகவைத்த அரிசி, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, பார்லி தானியங்களில் புரோட்டீன் சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. மைதாவிலும், ரவையிலும் சிறிதளவு நார் சத்தே இருப்பதால் அதைத் தவிர்த்து விடலாம். அரிசி சாதத்தில் மாவுச்சத்து அதிகளவில் இருப்பதால் அத்துடன் காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகளைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்லது.

பருப்பு :

100 கிராம் பருப்பில் 350 கலோரிஸ், 20 கிராம் புரோட்டீன் சத்து அடங்கியிருக்கிறது. உளுந்து, துவரை, கடலை, வேர்க்கடலை, பட்டாணி சுண்டல், பச்சைப் பட்டாணி, காராமணி, மொச்சை ஆகியவைகளில் புரோட்டீன் சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. எனவே பருப்பு வகைகளைத் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டும்.

திராட்சைப்பழம் இவைகளைத் தவிர அனைத்து விதமான பழங்களையும் சாப்பிடலாம்.

மீனும் மாமிசமும் :

100 கிராம் மீனில் 200 கலோரிஸ் ஊட்டச்சத்து இருக்கின்றது. சர்க்கரை நோய்க் கொண்டவர்கள் தினசரி 500 மில்லி பால் குடிக்க வேண்டும். இதைத் தவிர தயிர் மோர் தேவையான அளவிற்குக் குடிக்கலாம்.

எண்ணெய் :

100 கிராம் எண்ணெயில் 90 கிராம் கலோரிஸ் இருக்கின்றது. என் எண்ணெய், சூரிய காந்தி எண்ணெய், கடலை எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து மிகவும் குறைவாக இருக்கின்றது. இதைத் தாராளமாக பயன்படுத்தலாம்.

சர்க்கரை நோயால் கிட்னி

• காலையில் டீ, காப்பிக்குப் பதிலாக சர்க்கரை கலக்காத பால் சாப்பிடலாம்.

• காலை டிபனில் இட்லி, சப்பாத்தி, கோதுமை ரொட்டி, அவல் உப்புமா, தக்காளி, வெங்காயச் சட்னி, முட்டையின் வெண்கரு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

• காலை 11 மணிக்கு மோர், தயிர், லஸ்ஸி, இரண்டு மேரி பிஸ்கெட் சாப்பிடலாம்.

• மதியம் அரிசி சாதம், தயிர், மிளகு ரசம், கீரை கூட்டு, காய்கறிகள், முட்டை ஒன்று சாப்பிடலாம்.

• மாலையில் சர்க்கரை கலக்காத டீ ஒரு கப், சாகு ஜவ்வரிசி உப்புமா ஒரு கப்.

• இரவு உணவில் அரிசி சாதம், தயிர், மிளகு ரசம், காய்கறி கூட்டு, முட்டை வெண்கரு ஒன்று.

• படுக்கும் போது ஒரு கப் பால் சர்க்கரை கலக்காமல் குடிக்கலாம்.

• அசைவ உணவுப் பிரியர்கள் ஓரிரு துண்டு மீன், கோழி, ஆட்டுக்கறியையும் அதன் கொழுப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

• சைவ உணவில் சீஸ், பால்கட்டி, பன்னீர் கிரீம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் :

சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் சாப்பாட்டிற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் 80 முதல் 120 மில்லி கிராம்வரை சர்க்கரைச் சத்து இருக்க வேண்டும். உணவு சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து இரத்தப் பரிசோதனை செய்தால் சர்க்கரை நோய் மருந்துகளுடன் 140 முதல் 180 மில்லி கிராம் வரை சர்க்கரைச்சத்து இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை அதிகரித்தால்...?

இரத்தத்தில் சர்க்கரைச்சத்து அதிகரித்தால் அவர்களுக்கு அதிகமான சோர்வு, தாகம், மயக்கம், அடிக்கடி அதிகளவில் சிறுநீர் பிரிதல், அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்தல், அளவுகடந்த பசி இருக்கும். சிறுநீர் துவாரத்தில் நமைச்சல், அரிப்பு இருக்கும்.

சர்க்கரை குறைந்தால்...?

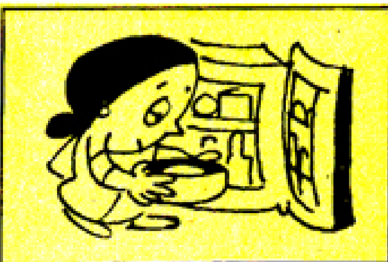
சில சமயங்களில் இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்தின் அளவு குறைந்துவிடும். படபடப்பு, இதயத்தில் அதிகமான இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு இதனால் கை, கால், உடல் சில்லென்று வேர்த்துவிடும். அதிகமான பசி, மயக்கம், பார்வை குறைந்து மங்கலாக தெரிதல், போதையில் தள்ளாடுவது போன்ற நிலையும் உண்டாகும். இந்நேரத்தில் உடனடியாக வாயில் இனிப்பான பொருள் ஏதாவது போட வேண்டும். அல்லது இனிப்பான டீ, காப்பி, சர்க்கரை, சாக்லேட் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிட்டால் ஆபத்தான நிலை நீங்கிவிடும்.

சர்க்கரை நோயின் பின் விளைவுகள் :

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்காமல் இருந்தால் நாளடைவில் கண், சிறுநீரகம், கால் நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள், இதயம், மூளை மற்றும் உடல் உள்ளுறுப்புக்கள் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன.

சர்க்கரை வியாதியில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று குளிர்ச்சியால் உண்டாகும் நோய். இரண்டாவது உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் நோய். சிறுநீர் சுத்தமான நீரைப் போல் அதிகளவில் வெளியேறும். கனமாக இருக்கும். துர்நாற்றமோ சுவையோ இருக்காது. சர்க்கரைச் சத்து இருக்காது. நோயாளி ஒல்லியாகவும், பலவீனமாகவும் காணப்படுவார். இது குளிர்ச்சியால் உண்டாகும் சர்க்கரை நோயாகும்.

இரண்டாவது விதத்தில் சிறுநீர் ஷர்பத்



சப்பாத்தி மாவை ஃப்ரிஜில் வைத்தால் அதன் மேல் பகுதி கருத்து, வறண்டு போய்விடும். இதற்குக் காரணம் அதிலுள்ள ஈரப்பசை காய்ந்து போய் விடுவதே. இதைத் தவிர்க்க மாவின் மேல் சிறிது எண்ணெயைத் தடவிய பின் ஒரு டப்பாவில் மாவைப் போட்டு மூடி வைத்தால் நான்கு நாட்கள் வரை ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

— உஷா











குழந்தை இல்லையா?

காரணங்கள் - சிகிச்சைகள்

13-14 வயதிலேயே பல பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இது Hormone Imbalance என்று அதிக ரத்தப் போக்கை நிறுத்தவும், இல்லாதவர்களுக்கு மாதாமாதம் வருவிக்கவும் தொடர்ந்து **'ஹார்மோன்' மாத்திரைகளை** சாப்பிட்டு வருபவர்கள் பல நூறுபேர்! இது தற்காலிகமான பலனே தருகிறது. மாத்திரைகளை நிறுத்தினால் மீண்டும் பழைய கோளாறுகள்தான். 'திருமணம் ஆனால் இது சரியாகிவிடும்' என்று அறியாமையில் அப்படியே விட்டுவிடுகிறார்கள் பலர். இந்த குறைபாடுகளை சிறுவயதிலேயே சரிசெய்யாத பலருக்கு திருமணத்திற்குப் பின் குழந்தைப்பேறு என்பதே கேள்விக்குறி ஆகிவிடுகிறது. இக்குறைகளை நிரந்தரமாகச் சரி செய்ய அற்புதமான சித்த மருந்துகள் எம்மிடம் உண்டு.

இன்னும் கருப்பை வளர்ச்சி குறைவு, முட்டை உருவாகாமை, முந்திய, தாமதமான, கறுப்பான, கட்டிகட்டியான மாதவிடாய், கருக்குழாயில் அடைப்பு, கோளக்கட்டிகள், கருப்பை வீக்கம், கர்ப்பப்பை புண்கள், அடிக்கடி கருக்கலைவு (Cystic Ovaries, Bulky Uterus, Hypoplastic Uterus, Fallopian Tube Block, Cervicitis Endometriosis, Missed Abortion etc.) போன்ற பல கோளாறுகள் கருத்தரிக்க தடையாக உள்ளன. குழந்தை பெறும் முன்பே கருப்பையில் கட்டி (Fibroid) தோன்றி அதற்கு மருத்துவம் ஏதுமின்றி கருப்பையையே அகற்றிவிட வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் உள்ள பெண்கள் பலர் உண்டு!

இந்த குறைகள் நீங்கி குழந்தைப்பேறு பெற வேண்டுமா? உங்களுக்கு உதவிட எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற சித்தர் மருத்துவ சிகிச்சைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு கோளாறுக்கும் **தனித்தனி சிகிச்சை** அளிக்கிறோம். இதுபோன்ற **சிகிச்சை** எங்கும் கிடைப்பது அரிது. 10-15 ஆண்டு பல வகை **சிகிச்சைக்குப்** பின் பெண்கள் 40 வயதளவில் வருவதைவிட ஆரம்பத்தில் வந்தால் விரைவில் பலன் பெறலாம். **உயிரணு இல்லாத ஆண்கள்:** (Azoospermia) ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் **சிக்கலானதும்** இன்று உலகளவில் மருந்தே இல்லை என்றும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. இதற்கு வெறும் விந்து பெருக்கும் மருந்துகள் எத்தனை ஆண்டு சாப்பிட்டாலும் பலன் இல்லை. எமது சிகிச்சையினால் சமீபத்தில் பலனடைந்த இருவர் 1, Mr.S.சின்னதம்பி, 2. நரசிம்மன் (35) மாதவரம். (இவை Clinical Test மூலம் உறுதி செய்யப்பட்டவை.)

30-40 நாள் நிற்காத இரத்தப்போக்கு

கருப்பைபுண், கட்டி, வீக்கம் 30-40 நாட்கள் நிற்காத இரத்தப் போக்கினால் 40 வயதை நெருங்கும் பெண்கள் நூற்றுக்கணக்கான பேர் துன்பப்பட்டு வருகிறார்கள். இதற்காக அவசரப்பட்டு ஆபரேஷன் மூலம் கருப்பை அகற்ற தேவையில்லை. எமது மூலிகை மருந்தால் முழுமையாக சுகப்படுத்துகிறோம். **கருப்பைக் கட்டிகரைந்தது** திருமதி கமலா (45) 23, ஜோசியர் தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை-34. இவருக்கு 10.3 செ.மீ. அளவில் இருந்த கருப்பை கட்டி எமது சிகிச்சையால் கரைந்து விட்டது.

மூளைக்கட்டி குணமாகிறது

திரு சுப்ரமணியம் (46) 45, போலீஸ் லைன், சைதாப்பேட்டை, சென்னை-15. போலீஸ்காரரான இவருக்கு மூளையில் கட்டி தோன்றி கை, கால்கள் செயலற்றன. பேசும் சக்தியும் இழந்தார். 80% சுய உணர்வு இல்லை. எமது 20 நாள் சிகிச்சையிலேயே கை, கால் செயல்படத் தொடங்கி வாய் பேச்சும் வந்துவிட்டது. நடந்து வந்து 'சல்யூட்' அடிக்கும் அளவு முன்னேறி விட்டார்! சிகிச்சை தொடர்கிறது... புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. கடைசி கட்டத்தில் வருவதைவிட கண்டுபிடித்தவுடன் எமது சிகிச்சை பெற்றால் குணம் அடையும் வாய்ப்பு அதிகம். கன்னம், மார்பகம், தொண்டை, கல்லீரல், கருப்பை, மலக்குடல், Thyroid அக்குள் சுரப்பிகள், மூக்கு, நாக்கு, மூளை ஆகிய இடங்களில் வரும் புற்றுநோய்க்கு சிறப்பான சிகிச்சை செய்கிறோம். 20-நாளில் வலி நின்று விடுவதும், 45 நாளிலேயே குணமாகும் அறிகுறி தென்படுவதும் எமது மருந்துகளின் மகிமையாகும்.

மார்பகத்தில் கட்டியா? பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ பலவிதமான கட்டிகள் (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதில் சில ஆபத்தானவை அல்ல' என்று கூறியபோதிலும், அதை கரைத்துவிட சரியான மருத்துவம் இல்லாமல், மாதாமாதம் Check-up செய்து கொண்டு வருபவர் பலர். சாதாரண கட்டி புற்றுகட்டியாக மாறும் வரை காத்திருப்பது அவசியம்தானா? எமது சிகிச்சையில் எளிதாக குணம் பெறலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

செயலற்ற சிறுநீரகம் செயல்படுகிறது

Mr. A.ஆல்பர்ட் (53) எண். 82, பிடாரியார் கோவில் தெரு, பிராட்வே, சென்னை-1. இவருடைய 2 சிறுநீரகமும் செயலற்று சிறுநீர் பிரிக்கும் சக்தியை இழந்தது. உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தில் Urea, Creatinine அதிகமாகி வீக்கம், வாந்தி, மயக்கம், வலிப்புகூட ஏற்பட்டது. இதற்காக தொடர்ந்து Dialysis செய்யப்பட்டு வந்தது. இடையில் சிறுநீர் பிரிக்கும் மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டே வந்தார். எமது சிகிச்சை தொடங்கியவுடன் Dialysis நிறுத்தப்பட்டது. 3 மாதமாக தானாகவே சிறுநீர் இறங்கி வருகிறது. ரத்த அழுத்தம், வாந்தி, மயக்கம் ஏதுமில்லை. Urea, Creatinine அளவு குறைந்து Normal அளவுக்கு வந்து உள்ளதை அவரது குடும்ப டாக்டரே பரிசோதனையில் கண்டு பாராட்டி உள்ளார். சிறுநீரகம் செயலிழந்தால் சில மாதங்கள்/ஆண்டுகள் நீரைப் பிரிக்கும் மாத்திரைகள் அல்லது ஆயிரக்கணக்கில் ரூபாய் செலவில் தொடர்ந்து Dialysis-கடைசி கட்டத்தில் சில லட்சம் செலவில் சிறுநீரக மாற்று ஆபரேஷன் என்று இவைகளை தவிர்க்கலாம்!



Dr. S. JEYARAM, M.A., M.A., PRAVEEN, HIMP, RMP

3000-க்கும் மேற்பட்ட சித்த மருத்துவ சுவடிகளை ஆராய்ந்தவர் மற்றும் ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி ஆங்கில மருத்துவ முறைகளிலும் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி உள்ளவர்.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

21/2, அலமேலுமங்காபுரம் III-வது தெரு, மயிலாப்பூர் (குளம்)
சென்னை-4. (சாயிபாபா கோவில் பின்புறம்) 4940662. வீடு:8551258.

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 1 மணி வரை, மாலை 5 முதல் 8 மணி வரை, ஞாயிறு காலை மட்டும்

தபால்/போன்/நேரில், தேதி- நேரம் குறித்துக் கொண்டுதான் வரவேண்டும்.

நிறத்தில் அதிகளவில் அடிக்கடி வெளியேறும். சர்க்கரைச் சத்து அதிகளவில் வெளியேறும். சிறுநீர் கழித்த இடத்தில் எறும்புகள், ஈக்கள் கூடும். சுவையில் இனிப்பாகவும் வாசனையில் துர்நாற்றமும் இருக்கும்.

சிகிச்சை :

மத்திய அரசின் யுனானி ஆராய்ச்சிக் கழகம் கீழ்க்காணும் வீட்டு வைத்தியத்தை சர்க்கரை நோய்க்கு அங்கீகரித்துள்ளது.

* நாகப்பழக் கொட்டையின் உள்பருப்பு 60 கிராம் அளவில் எடுத்துக் காய வைத்துப் பவுடராக்கி வேளைக்கு 3 கிராம் விதம் தினசரி இரண்டு வேளை தண்ணீருடன் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் குறையும்.
* பருத்திக் கொட்டையின் உள்பருப்பு 2 கிராம் அளவில் எடுத்து 75 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கால்பாகமாக சுண்டிய பிறகு வடிகட்டி இதனை தினம் இரண்டு வேளை குடிக்கலாம்.
* ஃபலாஸா மரப்பட்டை 12 கிராம் அளவில் எடுத்து 250 மில்லி தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து கசக்கி வடிகட்டி குடிக்கலாம்.
* பாகற்காய் தேவையான அளவிற்கு இடித்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து வடிகட்டி 25 மில்லி அளவில் தினசரி இரண்டு வேளை குடிக்கலாம்.
* வேப்பிலை 6 கிராம் அளவில் எடுத்து 60 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் அரைத்து வடிகட்டி காலையில் குடிக்கலாம்.
* வில்வ இலைகளை 12 கிராம் அளவில் எடுத்து 60 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் அரைத்து வடிகட்டி காலையில் குடிக்கலாம்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்த சில அனுபவ மருந்துகள் :

வட ஆற்காடு அம்பேத்கர் மாவட்டம் வாணியம்பாடி நியு டவுன், மசூதி வீதியில் உள்ள டாக்டர் அக்பர் கவுஸரின் யுனானி கிட்னி ஃபவுண்டேஷன் மையத்தில் (தொலைபேசி 04174-24095) கீழ் காணும் மூலிகை மருந்துகள் பல ஆண்டு காலமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இவைகளின் முன்பின், பக்க விளைவுகள் கிடையாது. தேவைப்பட்டால் இவைகளுடன் ஆங்கில மருந்துகளும் கலந்து சாப்பிடலாம்.

டயாபெடிஸ் கேப்சூல் :

நாகப்பழக் கொட்டை 25 கிராம், சிறு குறிஞ்சான் இலைகள் 25 கிராம், மூங்கிலுப்பு 100 கிராம், வெள்ளை நிற சந்தன மரத்தூள் 5 கிராம், காவிக்கல் 5 கிராம், சிறுகீரை விதை, தனியா 5 கிராம், குல்நார் 5 கிராம் அனைத்தையும் பவுடராக்கி நெ.1, பெரிய கேப்சூலில் அடைத்து வேளைக்கு இரண்டு கேப்சூல் வீதம் தினசரி இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் சர்க்கரை குறையும்.

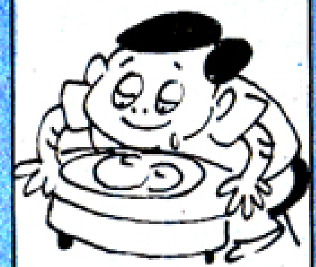
கவுஸரி 500 :

குழந்தைகளுக்கும் முதியோருக்கும் சர்க்கரை நோய் இருக்கும். நாள்பட்ட சர்க்கரை நோய்க்கும் இன்சுலின் ஊசிக்கும் மாற்றாக 'கவுஸரி-500' மூலிகை சிறந்த மருந்து என சென்னை பல்கலைக் கழகத்தில் எலிகள் மீது செய்யப்பட்ட ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதைக் கண்டு பிடித்தவர் வேறு எவருமில்லை. இக்கட்டுரையின் ஆசிரியர் டாக்டர் ஹகீம் எஸ். அக்பர் கவுஸரேதான்.

டயட்டில் இருப்பவர்கள் 'ரோஸ்ட்டா' என பயப்படுவார்கள். சாப்பிடவும் ஆசை. என்ன செய்யலாம்?

கிழங்கு வகைகளை ரோஸ்ட் செய்யும் போது அரிசி மாவு அல்லது ரவையில் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் அல்லது மசாலாத் தூளை கலந்து வைக்கவும். கிழங்கை வேக வைத்து அந்த ரவையில் நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். இதைக் கொஞ்சமான எண்ணெயில் மிதமான சூட்டில் வதக்கவும். இவ்விதம் அதிகப்படி எண்ணெயைத் தவிர்க்கலாம்.

- பிரேமாராவ்



திருமணப் பொருத்தம்

நட்சத்திரங்களைக் கொண்டு பத்து பொருத்தம் பார்த்து திருமணம் முடிப்பது வழக்கத்தில் உள்ளது. இது சிறப்பான முறை அல்ல.

கணவன் - மனைவி ஆக்க ஜாதக ரீதியாக லக்ன சந்தி, தசாசந்தி, களத்திரத்திற்கு கெடுதல் செய்யும் தசைகள் ஏழரை சனி ஆகியவற்றை பார்த்து திருமணம் செய்வது உத்தமம். ஆயுள்,உடல், மனநிலை, வம்சவிருத்தி வெளிநாடு செல்வதற்கும கொடிய நோய்களின் பாதிப்புகள் போன்ற முக்கிய விஷயங்களை கவனித்து பொருத்தம் பார்த்து திருமணம் செய்வது சிறந்தது. இது பெற்றோரின் கடமையும் கூட.

பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு கம்ப்யூட்டர் மூலம் மிகத் துல்லியமாக ஜாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பதற்கும், திருமணம் நிச்சயமாக்க உதவுவதற்கும் கீழ்க்கண்ட முகவரியை அணுகவும்.

ஜோதிட ரத்தினா
T.S. ராமசாமி சக்கரவர்த்தி
277, அண்ணா சாலை (வானவில் அருகில்)
சென்னை - 18.

குறிப்பு : தனிப்பட்ட முறையில் கல்வி, வெளிநாடு பயணம், வியாபாரம், தொழில் தொடங்குதல், வீடு மனை வாங்கல் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு ஜாதக ரீதியாக ஆராய்ந்து ஆலோசனை கூறப்படும்.



கோடை விடு
முறையில் பெண் பிள்ளைகள்

எட்டாம் தேதி நாற்பது மாணவர்களுடன் துவங்கப்பட்ட எங்கள் பள்ளி, திட்டமிட்ட கடும் உழைப்பால் உலகம் அறிய முன்னேறி புகழ்பெற்று இன்று அறுநூறுக்கும்



'பொடி சாதம்' சாப்பிடுபவர்கள், பொடியுடன், பொரித்த அப்பளத்தையும் கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். நிறைய பேர்கள் சாப்பிடும் போது நிறைய அப்பளங்களைப் பொரித்து, பொடியாக்கி, பொடியுடன் கலந்தே பரிமாறலாம்.

— உமா

செலவில் தரும் கேண்டீன் வசதியுடன் செயல்பட்டு வருகிறது. ஒழுக்கம் கட்டுப்பாட்டை மிகக் கடுமையாகக் கடைப் பிடித்திருக்கிறோம். ஆங்கில விசேஷ பயிற்சி வகுப்பும் உண்டு. நன்கொடை வாங்குவது இல்லை. தகுதி அடிப்படையில் மாணவர்களை சேர்க்கிறோம். மாணவர்களுக்குக் கல்வியைக் கற்றுத் தருவதுடன் உறுதியுடன் வாழவும் கற்றுத் தருகிறோம். ஸ்கேட்டிங், படகுப் பயிற்சி, பாடல் பயிற்சி, குதிரை ஏற்றம், மலை ஏற்றம் அனைத்தும் சொல்லித் தருகிறோம். கல்விப் பயணமாக மாணவர்களை வெளிநாட்டிற்கும் அழைத்துச் சென்று வந்தது உண்டு."

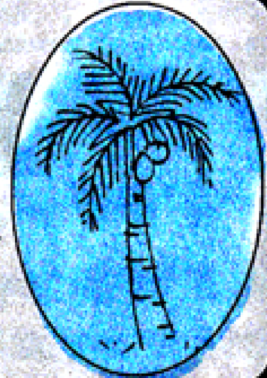
பள்ளி முதல்வரின் விளக்கம் கேட்ட பிறகு பள்ளி மேல் பெரும் மதிப்பு நமக்கு உண்டாகியது. கூடவே சாமான்யர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை இங்கே சேர்க்க முடியுமா? என்ற சந்தேகமும் வந்து விட, அதைத் தெளிவு பெற, பள்ளியின் தாளாளரும், பல்வேறு உயர் பதவிகளை வகித்து ஏழை எளியோருக்கு எத்தனையோ உதவிகளைச் செய்து வரும் சமூக சேவகருமான 'கல்வித் தந்தை' டாக்டர் கே.சி.ஏ. குரியன் ஆபிரகாம் அவர்களைச் சந்தித்து நம் சந்தேகத்தைக் கூறினோம். அவர் புன்சிரிப்புடன்,

"வறுமை கோட்டிற்குக் கீழே உள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கெட்டிக்கார குழந்தைகள் நல்ல தரமான கல்வியைப் பெற வேண்டும் என்ற முக்கியமான குறிக்கோளுடன் தான் இந்தக் கல்வி ஸ்தாபனம் துவங்கப்பட்டது. இன்று கல்வி வியாபாரம் ஆகிவிட்ட நிலையில் கல்விச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இயங்கி வருகிறோம். எங்கள் பள்ளியில் ஏழை முதல் வசதி படைத்த மாணவர் வரை படிக்கிறார்கள்" என்றார். நம்மிடம் தாளாளர் சிந்திக்க வைக்கும் சில விஷயங்களையும் கூறினார்.

''சில பெற்றோர் ஒழுக்கத்திற்கு முக்கியத்துவம் தருவதில்லை. பிள்ளைகள் படிப்பில் அக்கறை காட்டுவது இல்லை. இந்த நிலை மாறி பெற்றோர், மாணவர் முன்னேற்றத்தில் எங்களுக்கு முழு ஒத்துழைப்பு தர வேண்டும். பிற மாணவரை ஒப்பிட்டு போட்டி போட பிள்ளைகளைத் தூண்டக் கூடாது. அவரவருக்கு உள்ள திறமையில்தான் படிக்க முடியும் என்பதை உணர வேண்டும். படித்து முடிந்ததும் உடனே வெளிநாடு சென்று சம்பாதிக்க பிள்ளையை வற்புறுத்தக் கூடாது.

தென்னங்குருத்துகளில் வண்டுகள் அரித்து குரும்பைகள் கொட்டும். இதற்கு விலை அதிகமுள்ள மருந்துகள் வாங்கித் தெளிக்க வேண்டியதில்லை. நாப்தலீன் உருண்டைகளை வாங்கி, மட்டைகளுக்குள் சொருகி வைத்தால், பெரிய பெரிய வண்டுகள் கூட செத்து, குரும்பைகள் கொட்டுவதும் நிற்கும்.

– உமா





மெரிட்டில் வரும் மாணவர்களுக்கு இங்கேயே வாய்ப்பு கிடைக்கும். ஒழுக்கம்தான் கல்வி என்று நம்புகிறோம். கோல்டு மெடலிஸ்டாக இருந்து ஒழுக்கம் இல்லை என்றால் பலன் இல்லை. எனவே கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை நெறிகளை கற்றுத் தருகிறோம். அதனால் படிப்பிலும், விளையாட்டிலும் எங்கள் பள்ளி மாணவர்கள் சாதனை படைத்து வருகிறார்கள். இது தவிர பள்ளி பற்றி என்ன தகவல் வேண்டுமானாலும் சியோன் மெட்ரிகுலேஷன் ஹையர் செகண்ட்ரி பள்ளி, கொடைக்கானல் என எழுதியோ, 04542, 40177, 40277 என்ற தொலைபேசிகளிலோ கூடக் கேட்கலாம். இப்போதும் மாணவர் சேர்க்கையில்தான் 'பிஸி'யாக இருக்கிறேன்..."



* சுடர்க்கொடி

தாளாளர் வார்த்தையின் நிஜங்களை அறிந்தோம். இந்தப் பள்ளியில் பல வி.ஐ.பிக்கள் தங்கள் மகன், மகள்களை படிக்க வைத்து வருவது அறிந்து யாரேனும் ஒரு வி.ஐ.பியின் வாரிசை சந்திக்க அனுமதி கேட்டோம். தாளாளர் தயங்காமல் தந்தார். தமிழக விவசாயத் துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு கு.ப. கிருஷ்ணன் அவர்களின் புதல்வி குமாரி சுடர்க்கொடியைச் சந்தித்தோம். அமைச்சரின் பெண் என்ற பந்தா சிறிதும் இல்லாமல் அடக்கமாக அன்பாக பள்ளி பற்றி நம்மிடம் கூறினார்.

"நான் இந்த சியோன் பள்ளியில் ஒன்பதாம் வகுப்பில் படிக்க சேர்ந்து இப்போது பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படித்து வருகிறேன். இங்கே பல நல்ல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். தன்னம்பிக்கையுடன் சொந்தக் காலில் நிற்க கற்றுத் தந்தார்கள். மந்திரி மகள் என்ற தனிச் சலுகை எதுவும் எனக்குத் தரவில்லை. அப்படி பாராபட்சம் ஏதும் இங்கு கிடையாது. ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, உயர்தரமான கல்வி மூன்றையும் முக்கியமாக நினைக்கும்படி நான் இன்று இருக்கிறேன். டீச்சர்களும் இங்கு ஹாஸ்டலில் தங்கி இருப்பதால் பாடச் சந்தேகங்களை எப்போது வேண்டுமானாலும் கேட்கும் வசதி இருக்கிறது. பெற்றோருடன் இல்லை என்ற கவலையை மறக்க வைத்து நேசத்துடன் ஒரு குடும்பம் போல பழகுகிறார்கள். இந்தப் பள்ளியின் செயல்பாடுகள் என் பெற்றோருக்குப் பிடித்துப் போனதால் என் தம்பி சிரஞ்சீவியையும் இங்கே எல்.கே.ஜி.யில் சேர்த்து இருக்கிறார்கள். சியோன் பள்ளி மாணவி என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெருமை அடைகிறேன்."



பேட்டி, படங்கள் : **கே. பிரசன்னா**

TOUCH OF WARMTH

Kwality

KNITTED TOWELS & BATH ROBES

MISS INDIA '9

MANUFACTURERS : **KWALITY TEXTILES** POLLACHI 642 003.

DISTRIBUTORS : • **MADRAS** : **RAJARAJESHWARI ENTERPRISES**, 64, GODOWN STREET, Ist FLOOR MADRAS 600 001. PH: 564194, 567424, • **COIMBATORE** : **POORNIMA TRADERS**, 322, OPPANAKKARA STREET, COIMBATORE 641 001. PH: 394437, • **ERODE: SIVA TEXTILES**, 146, EASWARAN KOIL STREET, ERODE 638 001. PH : 214698 • **SALEM** : **P.V. SILK**, 122, FIRST AGHAHARAM, SALEM 636 001. PH: 416245. • **TRICHY** : **BALAKRISHNA AGECIES**, 24, KAVALKARA STREET, THENNUR, TRICHY - 17. PH: 469802 • **MADURAI** : **S.T.R. & CO.**, 3, GRUSADY LANE, MAHAL VADAMPOKKI STREET, MADURAI 625 001. PH: 26054. • **RAMANATHAPURAM** **SHANTI TRADER**, 21 - A, SANNATHI STREET, RAMANATHAPURAM 623 501. PH: 20591. • **PATTUKOTTAI** : **SUNDAR TEX**, 53, CHETTY STREET, PATTUKKOTTAI 614 604. PH: 52435.



சுலிவன் கார்டன் பெனிபிட் பன்ட் லிட்.

மத்திய அரசால் அறிவிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம்

பதிவு அலுவலகம் : 8, கற்பகாம்பாள் நகர், மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004.
ஃபேக்ஸ் & போன் : 4993241 / 4990953

நிர்வாக அலுவலகம் : 132, ராசப்ப செட்டித் தெரு, பார்க் டவுன், (முதல் மாடி)
சென்னை – 600 003. போன் : 5353055

அம்ருததாரா பிக்ஸட் டெபாஸிட் திட்டம்

90 Days	6 Months	1 Yr	2 Yrs	3 Yrs	4 Yrs	5 Yrs
15 %	16 %	18 %	19 %	19.5 %	20 %	21 %

கேஷ் சர்டிபிகேட் முதலீட்டுத் தொகை ரூ. 1000

காலம் Months	12	24	36	42	60
முதிர்வுத்தொகை	1196	1458	1787	2000	2832

சங்கரா கல்வி டெபாஸிட் திட்டம்

ரூ. 8,000/- முதலீடு செய்யுங்கள். 3–ம் ஆண்டு முடிவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ரூ. 2,500/- பெறுங்கள். 3 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு கணக்கை எப்போது முடிக்க விரும்பினாலும் ரூ. 11,500/- + ரூ 2,500/- பெறலாம்

சப்தகிரி பாண்ட்ஸ்

மாதம்	தொகை	முதிர்வுத் தொகை
25	50,000	75,000
36	55,000	1,05,000

ஓய்வூதிய திட்டத் தொகை

ரூ 10,000 அல்லது அதற்கு மேல்

காலம்	வட்டி
12 மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்	21 %

குமுலேடிவ் டெபாசிட்

ரூ 10,000 அல்லது அதற்கு மேல்

காலம்	வட்டி
12 மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்	23.15 %

தங்க நகைகளின் பேரில் கடன் கொடுக்கப்படும்
அங்கத்தினர்களுக்கு மட்டுமே வரவு, செலவுகள் செய்யப்படும்.

வேலை நேரம் : வாரநாட்கள் : காலை 8.30 மணி முதல் 5.30 வரை
ஞாயிறு : காலை 8.30 முதல் 12.30 வரை

வெள்ளிக்கிழமை விடுமுறை

P.K.C. RAMESH - Director - P.K. Vaduvammal Group

We are extremely pleased to inform you that ours is a Central Govt. Notified 154th "Nidhi" Company under section 620 A of the Companies Act, 1956. It is under able guidance of reputed and Honest Board of Directors. With better computerized facilities we are in a postion to be of good service to you and guide you on your investments. We also offer Tax planning consultancy FREE through professional consultant in our panel. This will assist our investors for improved management of their funds. Our Registered office/ Corporate Office, staff are very well trained, we are confident that customers will find our schemes attractive and invest the maximum amount with us.

தெவிட்டாத தேங்காய் பால்

தேங்காய்ப்பால் தெவிட்டாத பொருள் மட்டுமல்ல, சிறந்த சத்துணவாகவும், பல நோய்களை நீக்கும் அருமருந்தாகவும் விளங்குகிறது.

உடல் உஷ்ணம், கபால உஷ்ணம், வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் மற்றும் வயிற்று வலி ஆகிய நோய்களை தீர்க்கும் மருந்தாக இது விளங்குகிறது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கும், வயதுக்கு வந்த சிறுமிகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும்,



நோயிலிருந்து மீண்டு வந்தவர்களுக்கும் கொடுக்கப்படும் ஆகார வகைகளில் இது அதிகமாக சேர்க்கப்படுகிறது. எந்த பொருளில் இது சேர்க்கப்படுகிறதோ, அந்த பொருளுக்கு குணத்தையும், மணத்தையும் மட்டுமல்லாது ருசியையும் கொடுக்கிறது.

நோய் காரணமாக பல நாட்கள் குளிக்காமல் இருந்துவிட்டு பின் தலைக்குக் குளிப்போர், எண்ணெய்க்கு பதிலாக ஒரு கைப்பிடியளவு துருவிய தேங்காயைப் பிழிந்து அந்த தேங்காய்ப்பாலை (தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது) உச்சியில் வைத்து தேய்த்து வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்க கபால உஷ்ணம் மறையும். சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூட இவ்வாறு செய்யலாம்.

வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் உடையவர்கள் சாதத்தோடு, கெட்டியான தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, சிறிது உப்பிட்டு பிசைந்து சாப்பிட வயிற்றுக்குக் குளிர்ச்சி மட்டுமல்ல புண்ணும் ஆறும். சித்த மருத்துவர்கள் வாய்ப்புண் மறைய தேங்காய்ப்பாலை அருந்தச் சொல்கிறார்கள்.

சுத்தமான நீர் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட தேங்காய்ப்பாலோடு வெல்லம், சுக்கு, ஏலம் சேர்த்து அருந்தலாம். அல்லது தேங்காய்ப்பாலோடு வெல்லம், இஞ்சி, துளசி, மல்லி ஆகியவைகளை சேர்த்தும் அருந்தலாம். இது மிகச்சிறந்த இயற்கை முறை சர்பத் என்று கூறுகிறது இயற்கை உணவு மருத்துவம்.

அவலை ஊறவைக்கும்போது நீருக்கு பதிலாக தேங்காய்ப்பாலில் ஊற வைத்தால் ருசியும் மணமும் கூடும். பிள்ளைகளுக்கு பிடித்தமானதாக மாறும்.

தக்காளி, வெங்காயம், மல்லி இலை போட்டு சாலட் தயாரிக்கும் போது தயிருக்கு பதிலாக கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் விட்டு சற்று பிசைந்து கொடுத்தால் மாறுதலாகவும், சளி பிடித்திருக்கிறது, தயிர் வேண்டாம் என்று ஒதுக்குபவர்களுக்கு இது ஒரு மாற்றாகவும் இருக்கும்.

காரட்டை பாதி வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் வதக்கிய பின்னர் காரட்டை கொட்டி இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கிய பிறகு தேவையான தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி உப்பும், மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். காய் பதமாக வெந்திருக்கும் போது தேங்காய்ப்பாலும் வற்றியிருக்க வேண்டும். சிறிது சீரகப் பொடி தூவி கிளறிய பின்னர் இறக்கவும். தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்து செய்வதை காட்டிலும் இவ்வாறு பொரியல் செய்வது நன்றாக இருக்கும். கோஸ், பீட்ரூட், உருளைக் கிழங்கு ஆகியவைகளையும் இவ்வாறு செய்யலாம்.

கூழோ, களியோ அல்லது கஞ்சியோ எதுவானாலும் செய்யும் போது நீர் அல்லது பசும்பால் விட்டுச் செய்வதை விட தேங்காய்ப்பாலில் செய்தால் செய்யும் பொருள் நிச்சயம் மிச்சம் வராது. இதற்கு நான் காரண்டி.

பெண்குழந்தைகள் பருவமடைந்த

நாளிலிருந்து தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் வரை, முன் இரவே ஊறவைத்த ஒரு தேக்கரண்டியளவு வெந்தயத்தை காலையில் மசிய அரைத்து, அரைக் கப் தேங்காய்பாலில் கலக்கி வெறும் வயிற்றில் அவர்களுக்குக் குடிக்க கொடுக்க வேண்டும். குளிர்ச்சி மட்டுமல்ல வயிற்றுவலியும் குணமாகும்.

அரிசி மூன்று பங்கும், உளுந்து ஒரு பங்குமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். அதோடு சுக்கும், ஏலக்காயும் சேர்த்து மெஷினில் கொடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு மாவை எடுத்துக் கொண்டு வேண்டிய அளவு வெல்லமும், தேங்காய்ப்பாலும் சேர்த்து களியாக கிண்டி



வயதுக்கு வந்திருக்கும் சிறுமிகளுக்கு அடிக்கடி கொடுத்து வரவும். பலம் தரும் பண்டைய ஆகாரமான இது இன்றும் கடற்கரையோர கிராமங்களில் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

களி வேண்டாம் என்று அடம்பிடிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு மாற்றாக இருப்பது உளுந்தங் கஞ்சிதான். அரிசியும், தோலோடு கூடிய உளுந்தம் பருப்பும், சிறிது வெந்தயமும் சேர்த்து தேங்காய்ப்பாலில் போட்டு செய்யும் கஞ்சி அமிர்தத்திற்கு சமானம். சிறியவர், பெரியவர் என்ற பேதமில்லாமல் யாராக இருந்தாலும் மறுபேச்சில்லாமல் வாங்கி குடித்துவிட்டு மறுபக்கம் செல்வர்.

தேங்காய்ப்பால் குழம்பு, இதை பத்திய குழம்பு வகைகளிலேயே முதன்மையானது என்று கூறலாம். இரண்டு கப் தேங்காய்ப்பாலோடு மசிய அரைத்த கால் தேக்கரண்டி சீரகம், கால் தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடி, ஒரு பல் பூண்டு ஆகியவைகளை கலந்து கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒரு கைப்பிடியளவு உரித்த சிறு வெங்காயம், இரண்டாக கீறிய ஒரு பச்சை மிளகாய், நான்காக வெட்டிய ஒரு தக்காளி, தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவைகளை கலந்து கொதிக்க வைத்து கறிவேப்பிலை கிள்ளிப்போட்டு இறக்கவும். சாதம் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயிற்றுப் புண்காரர்களுக்கும், நோயிலிருந்து மீண்டு வந்தவர்களுக்கும் கொடுப்பதற்கேற்ற குழம்பாகும் இது.

இனி, டிமர் முறுக்குக்கும் இந்த



தேங்காய்ப்பால் கை கொடுக்கிறது. இரண்டு முட்டைகளோடு தேவையான அளவு சீனியை போட்டு நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் மூன்று கப் ஊற வைத்து இடித்து சலித்து, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவை கலந்து கொள்ளவும். இதில் சிட்டிகையளவு உப்போடு கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் விட்டு பிசைந்து கொள்ளவும். முறுக்குமாவு பதத்தில் நன்றாக பிசைந்து எடுத்துக் கொண்டு முள்ளு முறுக்கு அச்சில் போட்டு பிழிந்து சுட்டு எடுக்கவும். தேங்காய் எண்ணெயில் சுட்டு எடுத்தால் ருசி அபாரமாக இருக்கும்.

தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து செய்யப்படும் ஆகாரங்களை நீங்கள் சாப்பிட்டால் நீங்கள் மட்டுமல்ல, உங்கள் வயிறும் தேங்காய்ப்பாலை வாழ்த்தும்.

-ஆமினா

நம்புகிறீர்களா 100% மிச்சம்

நீங்கள் வாங்கும் 75 ml. சொட்டுநீலத்தின் விலை ரூ. 5.25. ஆனால் ரூ. 2.50 விலையிலே ஒரு நொடியில் ஒரு பாட்டில் சொட்டு நீலம் தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

BBL

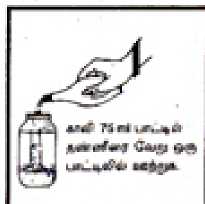
தமிழ்நாட்டில்
முதன் முறையாக அறிமுகம்!

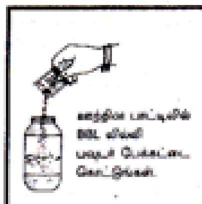


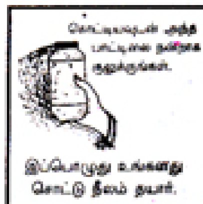
BBL "லில்லி" விஞ்ஞான நீலக்கலவை பவுடர் O.W.+ ஃபார்முலா அடங்கிய ஒரு பேக்கட்டை வாங்கி 75 ml. அல்லது 100 ml. தண்ணீரை ஏதாவது ஒரு காலிபாட்டிலில் ஊற்றி "லில்லி" பவுடரை அதில் கொட்டி நன்றாக குலுக்கவும். இப்பொழுது ஒரு நொடியில் அதிக வெண்மை தரக்கூடிய சொட்டு நீலம் தயார்.

- வெள்ளை துணிகளின் அபார வெண்மைக்கு "லில்லி". துணிகளில் சீராகப் பரவும்.
- ஒரு லிட்டருக்கு 2 சொட்டுகள் போதுமானது.
- வெய்யிலிலோ அல்லது நிழலிலோ எப்படி வேண்டுமானாலும் காய வைக்கலாம்.
- வேறு சொட்டு நீலங்களை விட 100% அதிக வெண்மை தரக்கூடியது- "லில்லி".









75 ml. ஒரு பாட்டில் தயார் செய்யும் 5 கிராம் BBL லில்லி ப்ளு ஒரு பேக்கட் - ரூ. 2.50
250 ml. ஒரு பாட்டில் தயார் செய்யும் 15 கிராம் BBL லில்லி ப்ளு ஒரு பேக்கட் - ரூ. 7.00

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும் :

South Zone Marketing Office :
The Marketing Manager
Bombay Blue Laboratory (Pvt.) Ltd.
21, Venkatachalam Road, R. S. Puram, Coimbatore - 641 002. Phone : 445016, 445019.

ஜோதி வழங்கும்

25% + 5

ஆண்டு வட்டி

ஊக்கத் தொகை
(அல்லது)
தங்ககாசு

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் ரூ.5000/-

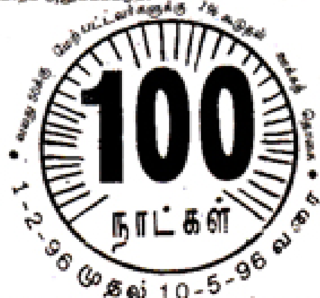
வைப்பு தொகை சேகரிப்பு விழா

பொதுமக்களுடன்/பத்திரிக்கை நிருபர்களுடன் நேருக்கு நேர்

கேள்வி: எப்படி உங்களால் 25% வட்டி தரமுடிகிறது? நாங்கள் நம்புவது எப்படி?

பதில்: முதலீட்டுத் தொகையை நிலம் அபிவிருத்தி, அடுக்குமாடி வீடுகள், ஹாலிடே ரிசார்ட்ஸ் பண்ணை வீடுகள் அமைக்கவும், அசையா சொத்துக்கு கடன் தருவதற்கும் பயன்படுத்தி அதிக லாபம் ஈட்டுகிறோம். அதனால் டெபாசிட்தாரர்களுக்கு 25% வட்டி கொடுக்க முடிகிறது. முதலீடு செய்த தொகைக்கும், வட்டிக்கும் பின்தேதியிட்ட காசோலைகள்/வாரண்டுகள் முன்கூட்டியே கொடுக்கப்படும். ஜோதி நிறுவனம் 1990ஆம் ஆண்டு முதல் அதிக வட்டி கொடுத்து வருகின்றது.

- ரிசர்வ் வங்கி சட்டம் 1934 செக்ஷன் 45S தொகுதி IIIC விதிகளுக்கு கட்டுப்பட்டு டெபாசிட்களை பெறுகிறோம்.
- வெளியூர் டெப்பாசிட்டுகளுக்கு வட்டி D.D. மூலம் கம்பெனி செலவில் மாதா மாதம் அனுப்பப்படும்.



கவர்ச்சிகரமான பரிசு உண்டு
வார நாட்கள்: 10.00 முதல் 6.00
ஞாயிறு: 10.00 முதல் 1.00

விசேஷ சலுகை

உங்கள் வைப்புத் தொகை 36 மாதங்களில் இரட்டிப்பாகிறது.
குறைந்தபட்சம் ரூ.10,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 1 கிராம் தங்க காசு.

1. ஃபிக்சட் டெபாசிட் ரூ.25,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 1 கிராம் தங்க காசும்.
2. ஃபிக்சட் டெபாசிட் ரூ.50,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 2 கிராம் தங்க காசும்.
3. ஃபிக்சட் டெபாசிட் ரூ.1,00,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 4 கிராம் தங்க காசும் வழங்கப்படும்.

இந்த கூப்பனை கொண்டு வருபவர்களுக்கு 1% கூடுதல் ஊக்கத் தொகை தரப்படும்.

பெயர் ....
விலாசம் ....
போன் ....

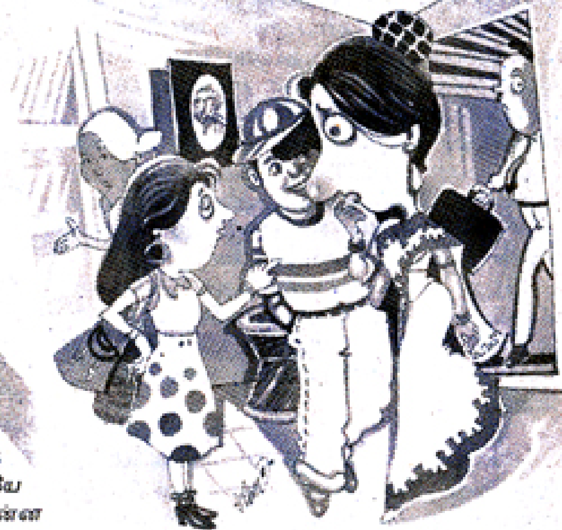


JOTHI PROPERTY FINANCE & INVESTMENTS (Regd)

எண்.19, துரைசாமி சாலை, தி.நகர், (சப்வே அருகில்)
சென்னை-600 017. தொலைபேசி: 8252353, 8231585

உங்கள் மகிழ்ச்சியே எங்கள் நோக்கம்.

பெண் குழந்தைக்கு மவுசு ஏற்படப் போகிறது



"உனக்கு ஒரு அழகான பெண் குழந்தை பிறக்கட்டும்!" இப்படி யாராவது ஒரு புதுமணப் பெண்ணுக்கு ஆசி கூறிப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

நர்ஸிங்ஹோமில் அறைக்குள் குழந்தை பிறந்து விட்டது. குழந்தை அழும் சத்தம் கேட்கிறது. நர்ஸ் வெளியே எட்டிப் பார்க்கிறாள். மனைவிக்கு என்ன குழந்தை பிறந்திருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளக் கணவன் ஓடி வருகிறார்.

"பாராட்டுக்கள்! உங்களுக்கு பெண் குழந்தை" என்று நர்ஸ் புன்னகையுடன் சொல்லுவதையோ; "அப்படியா?" என்று கேட்டு அந்தக் கணவன் மகிழ்ச்சி பொங்க முகம் மலர்வதையோ பார்த்திருக்கிறீர்களா?

குழந்தை இல்லாதவர்கள் ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள அனாதைக் குழந்தைகள் வளரும் இல்லத்துக்கு வருகிறார்கள். நிர்வாகி அவர்களுடைய தேவையை அணுகிக் கேட்கும்போது "பெண் குழந்தையையே எடுத்துக் கொள்ள எங்களுக்கு விருப்பம்!" என்று தம்பதியர் ஆவல் பொங்கக் கூறுவதைக் கவனித்ததுண்டா?

புராண காலத்திற்கு வருவோம்...

குழந்தைக்காகத் தவம் செய்பவர்களுக்கு கடவுள் தரிசனம் தரும் போது, "என் குறை நீங்க ஒரு பெண் குழந்தையை அளித்து அருள வேண்டும்!" என்று கூறியதாகக் கதை ஏதேனும் உண்டா?

இதற்கு என்ன காரணமோ? பெண்ணாகப் பிறந்து விட்டால் காப்பாற்றுவதும் கல்யாணம் செய்து கொடுப்பதும் சிரமம் என்ற எண்ணமா? பெண் படித்து முன்னுக்கு வந்தாலும் கல்யாணம் செய்து கொண்டு வெளியேறி விடுவாள் – பெண்ணால் தமக்குப் பலன் இல்லை என்ற காரணமா? பெண்ணென்றால் படிப்புச் செலவும், கல்யாணச் செலவும் அதிகம் - அதன்பின் பலன் கிடைப்பதோ கணவன் வீட்டாருக்குத்தான் என்ற சலிப்பா?



இதில் எது வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் விளைவு ஒன்றுதான் –

பெண் குழந்தை பிறப்பதைப் பெற்றோர் விரும்புவதில்லை. கர்ப்ப காலத்திலேயே பெண் சிசுவா என்று சோதனை செய்து கொள்ளும் வழக்கமும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பெண் சிசுவைக் கருவிலேயே கலைத்து விட முற்படும் கொடுமையும் இன்று நமக்குத் தெரிகிறது. இதற்குச் சில மனச்சாட்சி இல்லாத டாக்டர்களும், உடந்தையாக இருக்கிறார்கள்...

பெண் பிறந்து விட்டால் தாயைத் திட்டவும் துன்புறுத்தவும் முற்படும் மாமியார்கள் இன்று கிராமப்புறங்களில் ஏராளம். பெண்ணைப் பெற்றதற்காக மனைவியிடம் ஆத்திரம் கொள்ளும் கணவர்களும் அநேகம். ஆனால் ஒரு பெண் கருத்தரிக்கும் போது அவளிடம் உருவாக வேண்டியது ஆணா, அல்லது பெண்ணா என்று தீர்மானிப்பது அந்தப் பெண் அல்ல – கணவன்தானே!

இந்தக் கருத்தைப் பற்றி மேலும் தெளிவாக்கிக் கொள்ள மகப்பேறு துறையில் தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிடலில் பணியாற்றும் டாக்டர். மஞ்சுளா தேவி நந்தகுமார் சொல்வதைக் கேட்போமே?

கேள்வி : கணவனும் மனைவியும் இணைந்து குழந்தையை உருவாக்கும் போது குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்ற சூழ்நிலை எப்படி ஏற்படுகிறது?

மஞ்சுளாதேவி : கணவன் மனைவி உறவில் உண்டாகும் குழந்தை இருபத்தி மூன்று ஜோடி க்ரோமோசோம்களை கொண்டுள்ளது. ஆண் குழந்தை, பெண் குழந்தை இருவருக்கும் இருபத்தி இரண்டு ஜோடிகள் ஒரே மாதிரி அமைப்புள்ளவை. அவை ஆட்டோஸோம் எனப்படுபவை. ஒன்று மட்டும் அலிஸோம் என்பது. அதுவே ஆணா, பெண்ணா என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. பெண்ணின் உடலில் உள்ள கருமுட்டை 'X' என்கிற க்ரோமோஸோம் வகையைச் சார்ந்தது. ஆனால் ஆணின் விந்து 'X' அல்லது 'Y' க்ரோமோஸோம் கொண்டதாகும். 'X' க்ரோமோஸோமுடன் 'X' சேரும் போது பெண் குழந்தையும், 'X' க்ரோமோஸோமுடன் 'Y' சேரும் போது ஆண் குழந்தையும் உருவாகிறது. அதனால் பிறக்கும் குழந்தையின் இனத்திற்கு ஆணே முழுப் பொறுப்பு ஆகிறான்.

கேள்வி : உருவாகி இருப்பது ஆணா, பெண்ணா என்பதை இன்று சோதனை மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடியுமா?

மஞ்சுளாதேவி: குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பதை கருவுற்ற பெண்மணி கர்ப்பம் தரித்த ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களில் நிர்ணயிக்கிறார்கள். மருத்துவமனையில் 'கோரியானிக் வில்லி (Chorionic Villi Sampling) என்ற பரிசோதனை மூலம் அறிகிறார்கள். இப்பரிசோதனை கருவைப் பாதிக்கக்கூடியதாகும். ''அமினியாடிக் வில்லி'' என்ற பரிசோதனையை பதினாறாவது வாரத்தில் செய்து அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

கேள்வி : பெண் குழந்தையானால் சிலர் கருவைக் கலைக்க முற்படுகிறார்களே? இதனால் எத்தகைய அபாயமும் பின் விளைவுகளும் ஏற்படக்கூடும்?

மஞ்சுளா தேவி: பிறக்கப் போவது பெண் குழந்தை என்று தெரிந்து கொண்டதும் பலர் கருக்கலைப்புக்கு முற்படுகின்றனர். இதில் ஏழைகள், பணக்காரர்கள், படித்தவர், படிக்காதவர்கள் என்ற பாகுபாடே இல்லை. கருக்கலைப்பதிலும் சில தவறான அல்லது அபாயகரமான வழிகளை கடைப்பிடிக்கிறார்கள். பதினாறாவது வாரத்தில் வயிறு அல்லது கீழ்ப்பகுதி மூலம் திரவம் ஏற்றி கருக் கலைக்கிறார்கள். இது உயிருக்கு ஆபத்தானதாகும்.

ஆறு ஏழு மாதங்களான பிறகு அறுவை சிகிச்சை முறையில் உயிருள்ள கருவை வெளியேற்றுகிறார்கள். இந்த முறையில் கரு ஒருநாள் முழுவதும் உயிரோடு போராடித் துடித்து மரணமடைகிறது. இதன் பின்விளைவாக அதிக இரத்தப்போக்கு, மனநோய், சில நேரங்களில் உயிரிழப்பு ஆகியவை நேரிடுகின்றன.

சிலருக்குச் சரியான முறையில் கருக் கலைப்பு செய்யப்படாததால் உடலில் உள்ள ஹார்மோன் அளவு பாதிக்கப்படுகிறது. அடியோடு சுத்தம் செய்வதில் சிலருக்குக் கருப் பையின் உள்பகுதி பாதிக்கப்படுகிறது. இத

பெயிண்ட் மீதம் இருந்தால் உபயோகமாக சுவாமிப்பட பிரேம்களுக்கு அடிக்கலாமே! பெயிண்ட் அடித்ததும் பொடி சமிக்கிகளை சுற்றிலும் ஒட்டி விடுங்கள். பார்க்க அழகாய் இருக்கும்.
— மஞ்சுளா. கி.



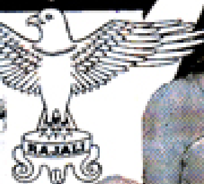
ராஜாளி® நாண்-ஸ்டிக் அதிசயம்

இதுவரை தோசைக்கல், ஃப்ரை பான், கடாய்
மட்டுமே தயாரித்து வழங்கி வந்த **ராஜாளி**
இப்போது முதன் முதலாக யாரும் பார்த்திராத
புதிய நாண்-ஸ்டிக் இட்லி தட்டுகளும், நாண்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரும்
தயாரித்து வழங்கி உங்களை அதிசயத்தில் ஆழ்த்த வந்திருக்கிறது.

தொடர்கிறது...

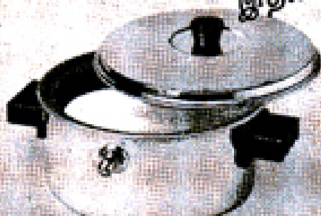
இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!







அதிசயம்தான்!



மிலக் பாயலர் கூட
ராஜாளி நாண்-ஸ்டிக்கா?!



- சாதாரண மில்க் பாய்லரில் உட்புறம் பாலேடு படிந்து கொள்வது போல் ராஜாளி நாண்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரில் ஒட்டாது
- தொடர்ச்சியாக உபயோகப்படுத்திய பின்பும் கூட பாத்திரத்தில் முந்தய காய்ச்சிய பால் வாசம் இருக்காது
- சுத்தம் செய்ய எளிது
- வழவழப்பான டஃப்லான் உட்புறப் பூச்சினால் பால் திரிந்து போகாது
- இது அகல வடிவமைப்பு பாத்திரமாகையால் எரிபொருள் மிச்சம்

- எண்ணெய் தடவாமலேயே தட்டிலிருந்து இட்லிகளை எடுக்கலாம்
- இட்லி ஒட்டாததால் மாவு விரயம் ஆகாது
- நேரமும், எரிபொருளும் மிச்சம்
- தட்டுகள் சுத்தம் செய்வது எளிது
- எல்லா குக்கர்& இட்லி குக்கர்களிலும் பொருந்தக்கூடியது
- 4தட்டுகள் மேலும் 6தட்டுகளாக கிடைக்கிறது

நாண்-ஸ்டிக்கில் இவையனைத்தும் கிடைப்பது அதிசயம்தானே!!



ISI முத்திரையினைக் கொண்டது

- ☐ தோசைக்கல் (Flat & Concave) ☐ கடாய் ☐ ஆப்பக் கடாய்
- ☐ இட்லித் தட்டுக்கள் ☐ மில்க் குக்கர்
- ☐ சாஸ் பான் ☐ ஃப்ரை பான் ☐ ப்ரட் டோஸ்டர்

எல்லா பிரபல பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்



RAJALI®
HOME EQUIPMENTS

50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543867

னால் அவர்களுக்கு மாதா மாதம் வெகு குறைந்த அளவிலேயே இரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இதன் பின்விளைவாக உடல் பெருத்துவிடும். மனம் தளர்ச்சியடையும். சிலருக்குத் தொந்திரவுகள் அதிகமாகி கருப்பையை எடுத்து விட வேண்டிய நிலை கூட ஏற்படுகிறது.

கேள்வி : நீங்கள் மேலைநாடுகளில் மருத்துவப் பணி ஆற்றி இருக்கிறீர்கள். அங்கே கருவுற்ற பெண்ணின் மனநிலையையும் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் எப்படிப் பாதுகாக்கிறார்கள்?

மஞ்சுளா : மேலைநாடுகளில் நான் பணியாற்றி சில ஆண்டுகளில் கண்டறிந்த அனுபவத்தில் மக்கள் அங்கு தங்களை குழந்தை பெறுவதற்கு முதலில் உடல்ரீதியாகவும், மனத்தளவிலும், பொருளாதார அடிப்படையிலும் தயார் செய்து கொள்கிறார்கள். அதன் பிறகு பிறக்கும் குழந்தையைப் பேறுகாலம் முதல் அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இங்கும் மக்கள் அவ்வாறு தங்களை தயார் செய்து கொண்டால் பெண்ணா, ஆணா என்ற கேள்விக்கும் கருக்கலைப்புக்களுக்கும் இடமிராது.

இன்று ஆசிய நாடுகளில் பெண் குழந்தை பிறப்பது பற்றிய நிலை என்ன?

சீனாவில் 119 ஆண் குழந்தைகளை பிரசவிக்கும் அளவுக்கு 100 பெண் குழந்தைகளையே பிரசவிக்கிறார்கள். இந்தியாவில் 112 ஆண்களுக்கு 100 பெண்கள். தென்கொரியாவில் 114 ஆண்களுக்கு 100 பெண்கள்! உலகத்தில் இன்று பெருகி வரும் ஜனத்தொகைக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் நாடுகள் இந்தியாவும் சீனாவும்தான். உலகின் மக்கட் தொகையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இந்த நாடுகளில்தான் இருக்கிறது. இந்த இரு நாடுகளிலும் அடுத்த இருபது ஆண்டுகளில் எண்பது லட்சம் பெண்கள் குறைந்து விடுவார்கள் என்று அமெரிக்காவில் உள்ள ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழக நிபுணர் கூறுகிறார்!

அதனால் ஒரு கோடி ஆண்கள் மனைவி இல்லாமல் திண்டாடப் போகிறார்கள். பெண்களைக் கடத்திச் சென்று கற்பழிக்கும் குற்றங்கள் அதிகமாகப் போகின்றன. இதன் விளைவாக 'எய்ட்ஸ்' நோய் பரவக்கூடும். இக்கருத்தை அண்மையில் சீனாவில் சியோல் நகரில் நடந்த மாநாட்டில் கலந்துரையாடிக் கவலைப்பட்டுள்ளார்கள். ஆனால் அவர்கள் சொல்லும் வினோதமான இன்னொரு விளைவு என்ன தெரியுமா?

கல்யாணத்துக்குக் கிடைக்கும் பெண்கள் அபூர்வமாகி விடுவதால், ஒரு பெண் தனக்குப் பிடித்த ஆணை இஷ்டப்படி தேர்ந்தெடுக்கும் முறை, அந்தக் காலத்துச் சுயம்வரம் போல வந்து விடும். பெண்ணைப் பெற்றுக் கொள்ள பிள்ளை வீட்டார் பணமும் நகைகளும் சொத்தும் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். பெண்கள் செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று கருதப்படும் வேலைகளுக்கு மிக அதிக சம்பளம் அளிக்கப்படும்.

வரப் போவது இருக்கட்டும் - இன்றைய தேவையைப் பார்ப்போம்!

பிறக்கப் போவது ஆணா பெண்ணா என்று கண்டறியும் 'ஸ்கேன்' வசதிகள் நிறைய வந்து விட்டாலும் குழந்தையின் பால் என்ன என்று கண்டறிவது சட்டப்படி தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. உலக மக்கட் தொகை ஆராய்ச்சியாளர்கள் (Demographic Researchers) கணக்குப்படி இன்றைய நிலை விரைவில் மாறிவிடும் என்கிறார்கள். "ஆண் குழந்தையின் படிப்புக்குச் செலவு செய்த பிறகு, அதிகம் சம்பாதிக்க நாட்டை விட்டு வெளியேறி விடுகிறார்கள். இதனால் பெற்றோருக்கு ஒரு லாபமும் கிடைப்பதில்லை" என்ற கருத்து நிலவுகிறது.

இன்று கிராமப்புறங்களில் பணியாற்றும் சேவிகைகள் இவற்றையெல்லாம் எடுத்துக் கூறி, கிராமப்புறப் பெண்களுக்கு, பெண் குழந்தைகள் பெறுவதும் நல்லதுதான் என்ற மனப்பாங்கை உருவாக்கலாமே!. ஏன்? - அடுத்த இருபது ஆண்டுகளில் பெண்ணுக்கு ரொம்ப 'மவுசு' ஏற்படும் என்று கூடச் சொல்லி உற்சாகப்படுத்தலாமே?

- ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

குழந்தைகளை பார்க், பீச் என்றுதான் அழைத்துச் செல்வோம். லைப்ரரிக்கு? எப்போது பள்ளிக்குள் அடி எடுத்து வைக்கிறதோ அப்போதே படிக்கவும் நூலகத்திற்குச் செல்லவும் கற்றுத் தர வேண்டும்.
- மஞ்சுளா. கி.



சின்முத்ரா பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

டெபாஸிட் சேகரிப்பு விழா

சங்க நிதி	'பத்ம நிதி'
உங்கள் முதலீட்டிற்கு	பத்ம நிதி வைப்பு நிதி பத்திரத்தில் முதலீடு செய்யுங்கள்
24%	குறைந்த பட்ச முதலீடு ரூ. 10,000/-
வருட வட்டியை வழங்குகிறது	**காலம் 36 மாதங்கள்**
எங்களது சிறப்பு அம்சங்கள்	திரும்பப் பெறும் தொகை ரூ. 20,000/-

எங்களது சிறப்பு அம்சங்கள்

- குறைந்த பட்ச முதலீடு ரூ.5,000/-
- டெபாசிட் செய்வோருக்கு 3 % ஊக்கத் தொகை
- அறிமுகப்படுத்துவோருக்கு 1 % ஊக்கத் தொகை
- பென்சன்தாரர், வயது முதிர்ந்தோர். அறக்கட்டளை ஸ்தாபனங்களுக்கு 1.5 % ஊக்கத் தொகை அளிக்கிறது.

வட்டிக்கும் அசலுக்கும் பின்தேதியிட்ட காசோலைகள் முன்னதாக வழங்கப்படும்

திட்டம் (24 மாதங்கள்)	I	II
பிரதிமாதம் கட்ட வேண்டிய தொகை	ரூ. 50/-	ரூ. 100/-
திரும்ப பெறும் தொகை	ரூ. 1,450/-	ரூ. 2,900/-

உங்கள் முதலீட்டிற்கு பூரண பாதுகாப்பு தரும் ஒப்பற்ற நிறுவனம் வேலூரில் புதிய கிளை துவங்கி இருப்பதை முன்னிட்டு 30-04-1996 வரை எங்கள் திட்டங்களில் இணைவோருக்கு சிறப்பு பரிசுகள் உண்டு. இச்சலுகை பதிவு அலுவலகத்திலும் உண்டு.

ரிசர்வ் வங்கிச் சட்டம் அத்தியாயம் III C பிரிவு 45-S ன் கீழ் விதிக்கப்பட்டுள்ள வரம்புக்கு உட்பட்டு டெபாசிட்டுகள் பெறுகிறோம்

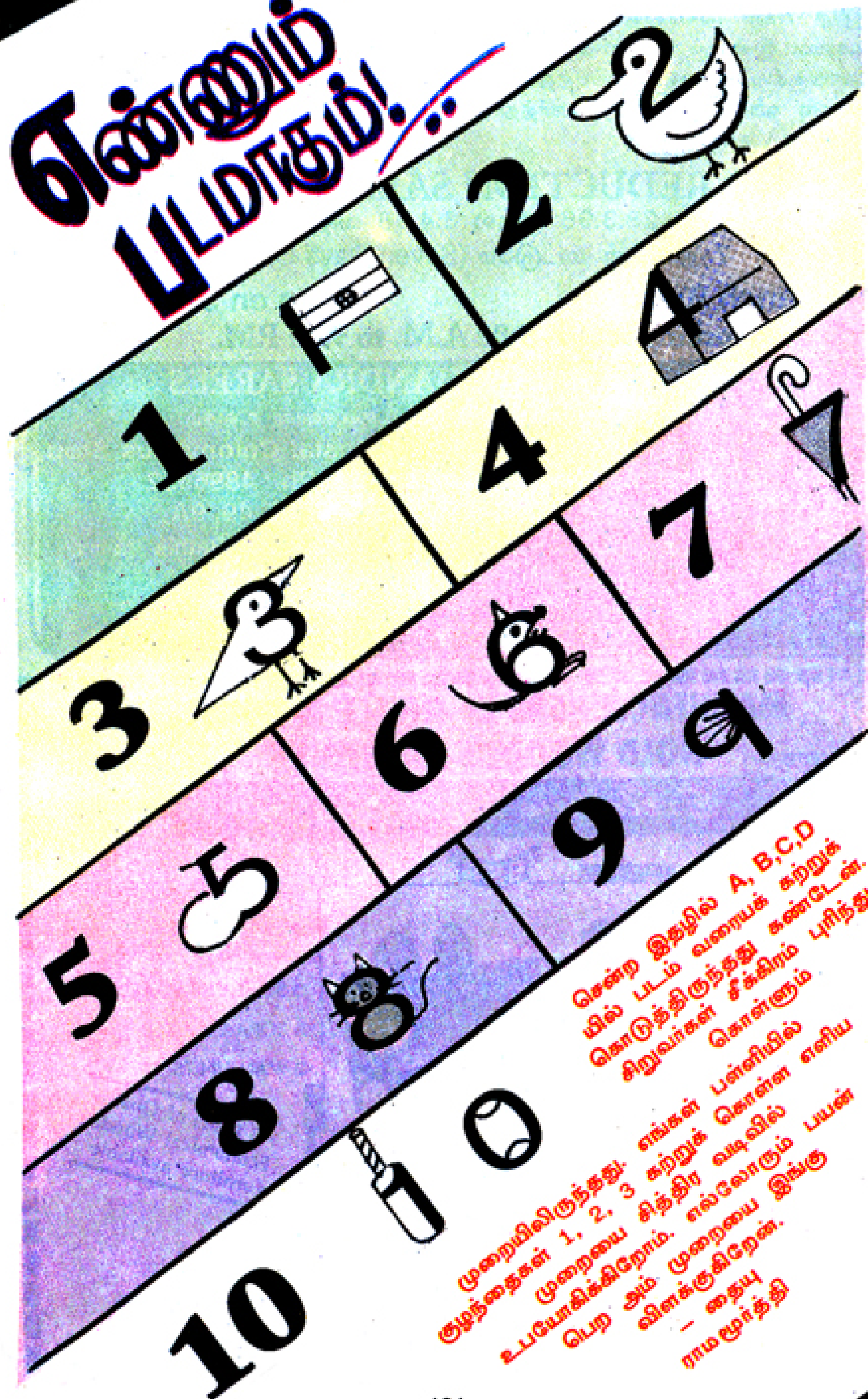


B.O : No. 3, ARCOT ROAD (NEAR COLLECTOR'S OFFICE)
SATHUVACHARI, VELLORE - 632 009
NORTH ARCOT, AMBEDKAR DIST.

பதிவு அலுவலகம்: 112, முதல் மாடி, இராமகிருஷ்ணா மடம் சாலை (இராணி மெய்யம்மை உயர்நிலைப்பள்ளி எதிரில்
மந்தவெளி, சென்னை - 600 028

வேலூர் கிளை விவரங்களுக்கு வேலூர் கிளை நிர்வாகி திரு S. மார்டின் அவர்களை அணுகவும்.

சின்முத்ரா - உங்கள் வளர்ச்சிக்கான பாதை


எண்ணும் படமும்!
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
சென்ற இதழில் A, B,C,D
யில் படம் வரையக் கற்றுக்
கொடுத்திருந்தது கண்டேன்.
சிறுவர்கள் சீக்கிரம் புரிந்து
கொள்ளும்
முறையிலிருந்தது. எங்கள் பள்ளியில்
குழந்தைகள் 1, 2, 3 கற்றுக் கொள்ள எளிய
முறையை சித்திர வடிவில்
உபயோகிக்கிறோம். எல்லோரும் பயன்
பெற அம் முறையை இங்கு
விளக்குகிறேன்.
— தையூ
ராமமூர்த்தி

* பட்டம்மா



பொருள் : வைட்டமின் 'சி'

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

நெல்லி - பாசி இனிப்புப் புட்டு



* வேங்கமா நாச்சியார்

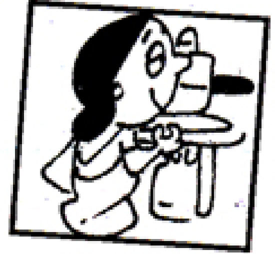


* ஜெயந்தி

தேவையான பொருட்கள் :

முழுநெல்லிக்காய் : ¼கிலோ
அரிசி(புழுங்கல் அல்லது பச்சை): 1 கிலோ
தேங்காய் : 1
நாட்டுச் சர்க்கரை : 400 கிராம்
சுக்கு, கிஸ்மிஸ், ஏலக்காய், முந்திரிப் பருப்பு : தேவையான அளவு
வறுத்த பாசிப் பயறு பொடி : 100 கிராம்.





இம்மாத முல்லைத்தாசி

செய்முறை :

அரிசியைச் சுத்தம் செய்து ஊற வைத்து நீர் வடியவிட்டு நிழலில் உலர்த்தி மிஷினில் கொடுத்து மாவாக்கிக் கொள்ளவும். வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் அரிசி மாவைக் கொட்டி வைக்கவும். அதில் தேங்காய்த் துருவல், கிஸ்மிஸ், முந்திரி, சுக்கு, ஏலப்பொடி ஆகிய அனைத்தையும் போடவும். கொட்டை நீக்கி, சுத்தம் செய்த நெல்லிக்காயை மிஷினில் கொடுத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த விழுது, நாட்டுச் சர்க்கரை ஆகிய இரண்டையும் மாவில் கொட்டவும். வறுத்த பாசிப் பயறு பொடி தூவவும்.

மாவைக் கட்டி கட்டியாக இல்லாமல், நன்கு புரட்டிக் கொடுத்து கலந்து உதிரியாக்கிக் கொள்ளவும். இட்லித் தட்டுகளில் சீரான அளவில் வைத்து அவித்து எடுக்கவும். ஆறவைத்து உதிர்த்தால் மிக்க சுவையுடன் புளிப்பும் இனிப்புமாக இருக்கும். வாழைப் பழத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட சுவையோ சுவைதான். அரிசி மாவிற்குப் பதிலாக கேழ்வரகு அல்லது கோதுமை மாவைக் கூடப் பயன்படுத்தலாம். கோதுமை மாவு பயன்படுத்தினால் சிறிது வறுத்துப் பயன்படுத்த வும்.

– வெ. செங்கமல நாச்சியார், ஆலமரத்துப்பட்டி.

இரண்டாம் பரிசு ரூ.200/-

அகத்திக்கீரை டோக்ளா

"ஐய்ய்யே! அகத்திக்கீரையா?" என முகம் சுளிப்பவருக்கு ஒரு சொல்: நம் முன்னோர்கள் 'சி' உயிர்ச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை மட்டுமல்ல, அது

அகத்திக் கீரையிலும் நெல்லிக்காயிலும் ஏராள மாக இருக்கிறது என்பதையும் கூட உணர்ந்தி ருந்ததால் தான்–

ஏகாதசி உபவாசத்தை அடுத்த துவாதசி பாரணையில் கண்டிப்பாக அகத்திக்கீரை நெல்லிக்காய் இரண்டையும் சேர்க்க வேண் டும் என விதித்திருந்தார்கள்.

இத்தனைக்கும் இது மிக மலிவானது மட்டுமல்ல, கீரைகளிலேயே மிக எளிதாக ஆய்ந்து நறுக்கக் கூடியதும்கூட. வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல், கீரைப் பூச்சிகள் அத்தனைக்கும் நம்பகமான நிவாரணம் அளிக்கும் இதை நீங்களும் மாதம் ஒருமுறை யேனும் உபயோகியுங்களேன்!

தேவையான பொருட்கள் :

ஆய்ந்து பொடியாக நறுக்கிய அகத்திக் கீரை – 2 கைப்பிடி

முழு பாசிப்பயறு – 100 கிராம் (ஊறவைத்து முளைகட்டிக் கொள்க)

நெல்லிக்காய் – 4 அல்லது ஐந்து (விதை நீக்கி சுளைகளாக்கிக் கொள்க)

தேங்காய்த் துருவல் – 2 கைப்பிடி

மிளகாய்ப்பொடி/மல்லிப்பொடி – தலா 1 டீஸ்பூன்

சீரகப்பொடி – ½ டீஸ்பூன்

அதிகம் புளிக்காத தயிர் – 1 கரண்டி,

வெல்லம் – 1 கொட்டைப் பாக்களவு

மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, சோடாத்தூள் - தலா 1 சிட்டிகை

உப்பு – தேவைக்கு ஏற்ப.

தவிர தாளிக்க 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு.

செய்முறை :

வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு நறுக்கிய கீரை, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, தூள் செய்த வெல்லம், மஞ்சள் பொடி இவை களைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி இறக்கவும்.

முளைகட்டிய பயறுடன் போதுமான உப்பு சேர்த்து நைசாக வடைமாவைப் போல அரைத்து எடுத்து இத்துடன் மிளகாய்ப்பொடி, தனியா பொடி, காயம்/சீரகப் பொடிகளையும் தயிர், அகத்திக்கீரை வதக்கியது யாவும் ஒன்றாகக் கலந்து ஒருமணி நேரம் வைக்கவும்.

ஒரு விளிம்புள்ள எவர்சில்வர் தட்டில் எண்ணெய் தடவி, பாதி தேங்காய்த் துருவல் பரவலாக தூவவும். கலந்து வைத்துள்ள மாவில் ஒரு சிட்டிகை சோடா உப்பு சேர்த்து தட்டில் சமமாக பரத்தவும். மேலே மீதி உள்ள தேங் காய்த் துருவல் தூவி– சமதூரங்களில், மேலாக, நெல்லிச் சுளைகளை (செர்ரி துண்டுகள் பதிப்பதுபோல) பதிக்கவும். தண்ணீர் வைத்த

ஆன்லைன் இருக்க கவலை எதற்கு?

''அடடே, வாங்கோ அத்தை, இப்பத்தான் வழி தெரிஞ்சுதா எங்காத்துக்கு வர்றதுக்கு?''

''அப்படியில்லடிம்மா... நேக்கு எங்க நேரம் ஒழியறது... உஸ்... அது சரி, எங்க உன் ஆத்துக்காரன், ஞாயித்துக்கிழமை கூட ஆத்துல தங்காம பொம்மனாட்டிய தனியா விட்டுட்டுப் போயிருக்கான்?''

''அப்படியெல்லாம் இல்ல அத்தை. நான்தான் அவரை Market-க்கு அனுப்பியிருக்கேன்.''

''உன் பேச்சை தட்டறது இல்லேன்னு சொல்லு. ஆமா, நீங்க ஏதோ : பைனான்ஸ் கம்பெனியில Deposit பண்ணியிருக்கேளாமே? பார்த்துடிம்மா... போன வாரம் கூட ஒரு பத்திரிக்கையில தாறுமாறா எழுதியிருக்கான்.''

''பயப்படாதீங்க அத்தை, நாங்க முதலீடு பண்ணியிருக்கிறது Online Financial Services-ல. இந்த கம்பெனிக்கு CARE 'A' (FD) ரேட்டிங் இருக்கிறதால நம்மோட பணத்துக்கு நல்ல பாதுகாப்பு!''

''என்னமோடிம்மா, இப்பல்லாம் சில கம்பெனிக்காரா போட்டி போட்டுண்டு ஊக்கத் தொகை, அதிக வட்டித் தொகைன்னு விளம்பரம் கொடுத்து கலக்கிண்டு இருக்கா. எதை நம்பறதுன்னே புரியலை!''

''அதை பார்த்தப்புறம்தான் நானும், அவரும் Online-ல Deposit பண்ணனும்னு முடிவு பண்ணதே. ஏன்னா, இவாளோட வட்டி விகிதம் RBI-யோட சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டது. அதனால கவலை... போயே போச்!''

''அது மட்டுமில்ல அத்தை, நம்ம சௌகரியத்துக்கு ஏற்ற மாதிரி டெபாசிட் முறைகள் இருக்கு., கரெக்டா 'டாண்ணு' வட்டி வந்துடறது. நன்னா Service பண்றா.''

சொல்ல மறந்துட்டேனே... சிங்கப்பூர்ல இருக்கிற எங்க அண்ணாவும், மன்னியும் Online-லதான் Deposit பண்ணியிருக்கா! Online மேல NRI's-க்கே நம்பிக்கையிருக்கு பாத்தேளா?''

''கேட்கறதுக்கு நல்லாதாண்டியிருக்கு. ஆனா Online-ஐ பத்தி எப்படி தெரிஞ்சுக்கறது? ஏன்னா அடுத்த மாசம் உங்க மாமா ரிடயர்டு ஆறார். வர்ற Pension பணத்தை Online-ல போடலாமேன்னுதான்.''

''அப்படின்னா அத்தை... நீங்க 8276768/8265301/8234072-ன்ற எண்ணுக்கு ஃபோன் பண்ணுங்க. இல்ல 8267008-ன்ற எண்ணுக்கு ஃபேக்ஸ் பண்ணுங்க. நீங்க கேட்கிற விவரங்கள் எல்லாம் உங்க ஆத்துக்கே வரும். அவங்களோட தனிப்பட்ட சேவை ஒண்ணு போதும். நான் உங்களுக்கு Online-ஐ சிபாரிசு பண்ண மாதிரி நீங்க வேற ஒருவருக்கு Online-ஐ சிபாரிசு செய்வீங்க.''

''சரிம்மா; நான் கிளம்பறேம்மா... போயி Online-னுக்கு ஃபோன் பண்ணனும்.''

CARE 'A' RATING



ஆன்லைன் ஃபைனான்சியல் சர்வீசஸ் லிமிடெட்

248, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை,. சென்னை - 600 014.
தொ.பே.: 8276768/8265301/8234072. ஃபேக்ஸ்: 8267008

இந்த விளம்பரம் 'இந்து' நாளிதழில் 29.1.96 அன்று வெளிவந்த சட்ட பூர்வமான விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியே. இந்த விளம்பர வாசகம் டெபாசிட் விண்ணப்பப் படிவத்திலும் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. டெபாசிட் செய்வதற்கு முன் இதை கவனத்தில் கொள்வீர்.

வைட்டமின் 'சி' சத்து உணவு

மனித வாழ்க்கை சுழற்சியில் உடல் வளர்ச்சிக்கு மாவுப்பொருள், புரதபொருள், கொழுப்புப் பொருள் மற்றும் உயிர்ச் சத்துக்களாகிய, வைட்டமின் களும் அளவோடு உண்ண வேண்டும். அப்பொழுது தான் உடல் வளர்ச்சி, ஒரே சீராக இருந்து வயதுக்கு ஏற்றாற் போல் வளமான வாழ்வை அளிக்கும்.

வைட்டமின் 'சி' எனும் உயிர்ச்சத்து உடல் ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கும் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் முதிர்ச்சி அடைவதற்கும் அவசியமாகிறது. உடலில் உள்ள திசுக்களில் உள்ள செல்களை ஒன்றுடன் ஒன்று இணையுமாறு செய்கிறது. இந்த வைட்டமின் போதிய அளவு உடலில் இருந்தால்தான் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உடலில் ஏற்படும். மேலும் போலிக் ஆசிட் வைட்டமின் 'பி' சத்து ஆகிய இவைகள் உடலில் முறையாக சேருவதற்கு இவ்வைட்டமின் 'சி' சத்து அவசியமாகிறது. இது புண்களை ஆற்றுவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. மேலும் நீர் கோர்வை சளி, இருமல் ஆகியவைகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. மற்றும் ஹைபர் தைராய்டிசம் எனும் நோயில் மிகுதியும் பயன்படுகிறது.

இவ்வைட்டமின் 'சி' சத்தானது தண்ணீரில் கரையக்கூடியது. உடலில் சேமித்து வைக்க இயலாது. வெப்பத்தில் அழிந்துவிடும். எனவே உடலுக்கு அவ்வப்பொழுது தேவைப்படும் போது உணவில் முறையாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வுயிர்ச்சத்து உடலில் குறையுமானால் 'ஸ்கர்வி' என்ற நோய் உண்டாகும். இதனால் உடல் அசதி, மூச்சுத் திணறல், மூட்டுவலி மற்றும் சதைவலி மேலும் தீவிரமடைந்தால் பல் ஈறுகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு நிறமாற்றம் ஏற்படும். சிறிய குருதிக் குழல்கள் வெடிப்புற்று குருதிக் கசிவு ஏற்படும். அவ்விடங்களில் தொற்றுநோய் கிருமிகள் தங்குவதற்கு இடமளிக்கும். பற்கள் அசைந்து எளிதில் கீழே விழும். தோல் விரைந்து காய்ந்து போகும். மூட்டுகளில் வலியும் வீக்கமும் உண்டாகும்.

இவ்வைட்டமின் 'சி' சத்து கீழ்கண்ட உணவுப் பொருட்களில் மிகுதியும் காணப்படுகிறது. முக்கியமாக கீரைகள், பழங்கள், கிழங்குகள், பிறகாய்கறிகளிலும் அதிகமாக உள்ளது. தானியங்களில் இச்சத்து இல்லை. பருப்பு வகைகளில் ஒன்றிரண்டில் மட்டுமே மிகக் குறைந்த அளவு காணப்படுகிறது. மாமிச உணவு வகைகளில் மீன்களிலும், ஆட்டு ஈரலிலும் மிகக் குறைந்த அளவே காணப்படுகிறது. இச்சத்தானது உடலில் இயற்கையிலேயே 'ஆப்ரா ரீனல்' எனப்படும் நாளமில்லாச் சுரப்பியில் காணப்படுகிறது.

100கி. அளவுள்ள உணவு பொருட்களில் 10. மி.கி.அளவிற்கு மேலே உள்ள வைட்டமின் 'சி'சத்துள்ள உணவு பொருட்கள்.

கீரைகள் – பார்ஸ்லே– 281 மி.கி., முருங்கைக் கீரை – 220 மி.கி., டர்னிப் கீரை – 180 மி.கி.,

இட்லி பானை அல்லது குக்கரில் தட்டை வைத்து, வெயிட் போடாமல் ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும்.

(கலவை அதிகமாக இருந்தால் இரண்டு தட்டுகளில், அல்லது குக்கர் செபரேட்டர்களில் விட்டு வேக விடவும்.)

சற்று ஆறியபின் துண்டுகளாகக் கீறி, அதன்மேல் எண்ணையில் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து கடச்சுட பரவலாக விடவும். அவ்வளவே!

குறிப்பு : அகத்திக்கீரையை நறுக்கியபின் கழுவினால் கசக்கும். ஆகவே முதலிலேயே கழுவி, நீரை உதறி விடவேண்டும். வெல்லம், உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு வதக்குவதாலும், தயிரோடு ஊறுவதாலும், கசப்புமாறி, நல்ல ருசியாக இருக்கும். கீரைமட்டும் புதுசாக இளசாக இருக்க வேண்டும்! உப்பு, காரம் அவரவர் விருப்பம் போல கூட்டியோ குறைத்தோ போடலாம். மிளகாய்/மல்லிப் பொடிகளுக்கு பதிலாக பொடியாக நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் இஞ்சி கூட போடலாம்.

– எஸ். பட்டம்மா, ஸ்ரீரங்கம்

மூன்றாம் பரிசு ரூ.100/-

மிக்ஸட் ஃப்ரூட் டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :

சாத்துக்குடி உரித்து உதிர்த்தது – ஒரு கப்
குடை ஆரஞ்சு உரித்து உதிர்த்தது – ஒரு கப்
ஆப்பிள் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியது – ஒரு கப்
கொட்டையில்லாத பச்சை திராட்சை - ஒரு கப்
வாழைப்பழம் உரித்து சிறுதுண்டுகளாக்கியது – ஒரு கப்
பன்னீர் கருப்பு திராட்சை – ½கப்
கிர்ணிப்பழம் (தோல் சீவி சிறுதுண்டுகளாக்கியது) – 1 கப்
கிஸ்மிஸ் திராட்சை – 10
பாதாம்பருப்பு – 5
பால் – 1 லிட்டர்
சர்க்கரை – 1 கப்
வெண்ணிலா கஸ்டர்ட் பவுடர் – 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் ஒரு அகலமான பேசினில் 4 டேபிள் ஸ்பூன் கஸ்டர்ட் பவுடரையும் சர்க்கரையையும் போட்டு சிறிது ஆறிய பாலை விட்டு பேஸ்ட் போல் குழைத்துக் கொள்ளவும். பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும்.

தண்டங்கீரை – 179 மி.கி., அகத்திக் கீரை – 169 மி.கி., நூல்கோல் கீரை – 157மி.கி., கொத்தமல்லி – 135மி.கி., முட்டைக் கோஸ் – 124மி.கி., முள்ளி கீரை – 81 மி.கி., முள்ளங்கி கீரை – 81மி.கி., பீட்ரூட் கீரை – 70மி.கி., கேரட் கீரை – 69மி.கி., செலெரி – 62மி.கி., வெந்தயக்கீரை – 52 மி.கி., கடுகுக் கீரை – 33மி.கி., பருப்புக் கீரை –29மி.கி., புதினா கீரை – 27மி.கி., புளிச்ச கீரை – 20மி.கி., பொன்னாங்கண்ணி – 17மி.கி., சேப்பங்கீரை – 17மி.கி., மணத்தக்காளிகீரை – 11மி.கி.

கிழங்கு வகைகள்

டர்னிப் – 43மி.கி., குச்சிக் கிழங்கு – 25மி.கி., சர்க்கரை வள்ளி – 24மி.கி., உருளைக்கிழங்கு – 17மி.கி., சிவப்பு முள்ளங்கி – 17 மி.கி., பெரிய வெங்காயம் – 11மி.கி., பீட்ரூட் – 10 மி.கி.

பிறகாய்கறிகள்

குடைமிளகாய் – 137மி.கி., முருங்கைகாய் – 120மி.கி., பாகல் – 96மி.கி., நூல்கோல் – 85மி.கி., காலி பிளவர் – 56மி.கி., கொத்தவரங்காய் – 49மி.கி., தக்காளி காய் – 31மி.கி., பீன்ஸ் –27மி.கி., வாழைக்காய் – 24மி.கி., டின்டா – 18மி.கி., கரைக்காய் – 18மி.கி., வெங்காயத்தாள் – 17மி.கி., வாழைப்பூ – 16மி.கி., கோவைகாய் – 15மி.கி., பலாக்காய் – 16மி.கி., காராமணி – 14மி.கி., வெண்டைக்காய் – 13மி.கி., கத்திரிக்காய் – 12மி.கி., தட்டை பீன்ஸ் – 12மி.கி., பப்பாளிக்காய் – 12மி.கி.,

மசாலா சாமான்கள்

பச்சை மிளகாய் – 111மி.கி., மிளகாய் வற்றல் – 50மி.கி., வெள்ளை பூண்டு – 13மி.கி.,

பழங்கள்

மலைநெல்லிக்காய் – 600மி.கி., கொய்யா பழம் – 212 மி.கி., முந்திரி பழம் – 180 மி.கி., கொடை ஆரஞ்சு – 64மி.கி., எலுமிச்சை – 63மி.கி., பப்பாளி – 57மி.கி., சாத்துக்குடி – 50மி.கி., மாம்பழம் – 40மி.கி., அன்னாசி – 39 மி.கி., சீத்தாப்பழம் – 37 மி.கி., திராட்சை – 31மி.கி., பலாபழம் – 30மி.கி., தக்காளி – 27மி.கி., முலாம்பழம் – 26மி.கி., மாதுளை – 16மி.கி.,

காய்கறிகளை பொதுவாகவே பெரிய பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி உடனே பயன்படுத்த வேண்டும். சிறிதாக நறுக்கினாலோ அல்லது நறுக்கியபின் வெளியில் அதிகநேரம் வைத்திருந்தாலோ, அதிக நேரம் வேகவைத்தாலோ, அளவோடு வேகவைத்து வெகு நேரம் வெளியில் வைத்திருந்தாலோ வைட்டமின்கள் வீணாகிவிடும். எனவே உடனுக்குடன் உண்ண வேண்டும். முக்கியமாக வைட்டமின் 'சி' சத்து பெரிதும் வீணாகும். இருப்பினும் புளித்த தண்ணீரில் வேகவைத்தால் வைட்டமின் 'சி' அதிகம் வீணாகாமல் காப்பாற்றப்படுகிறது. காய்கறிகளை வேக வைக்கும்போது பிரஷர்குக்கரில் அளவாக தண்ணீர் விட்டோ அல்லது மூடியிட்ட பாத்திரத்திலோ வேக வைத்தால் வீணாவது குறைக்கப்படுகிறது.

வைட்டமின் 'சி' சத்து குழந்தைகளுக்கு தினமும் 20மி.கி. அளவும் பெரியவர்களுக்கு 30-40மி.கி. அளவும் தேவைப்படுகிறது. நோயுற்ற போது அதிக அளவில் (பெரியவர்கள் தினமும் 500மி.கி.) சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

டாக்டர். கே.பழனிசாமி, பி.ஐ.எம்.,

காய்ந்த பிறகு கீழே ஆறிய பாலில் கலந்து வைத்துள்ள கலவையை காய்ந்த பாலில் கை விடாமல் கிளறிக் கொண்டே ஊற்றவும். அடுப்பு சிறு தீயாக இருக்க வேண்டும். இந்தக் கலவையுடன் சிறிது நேரம் கொதித்த பிறகு அடுப்பை விட்டு இறக்கி ஆற வைத்து பிறகு எல்லா பழங்களையும் அதில் போட்டு, பாதாம், கிஸ்மிஸ் போட்டு அலங்கரித்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிட வேண்டும். நன்கு குளிர்ந்த பிறகு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். சில்லிப்பு தேவையில்லாதவர்கள் அப்படியே ஆறிய பிறகு சாப்பிடலாம். ரொம்ப கெட்டியாக வேண்டுமானால் சிறிது நேரம் (ரொம்ப நேரம் வைக்கக் கூடாது) ஃப்ரீஸரில் வைக்கலாம்.

– ஜெயந்தி சுந்தர், சென்னை - 90.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

கமலா ஆரஞ்சு பழத்தோல் பச்சடி

தேவையான பொருள்கள்:

2 பெரிய கமலா ஆரஞ்சு பழத்தின் தோல் (ஆரஞ்சு நிறமுள்ளது.)

கடுகு - 1 ஸ்பூன்

மஞ்சள்தூள் - ½ ஸ்பூன்

காரப்பொடி - 1½ ஸ்பூன்

வெந்தயப் பொடி - ¼ ஸ்பூன்

ந. எண்ணெய் - 100 கிராம்

உப்பு - 1½ ஸ்பூன்

புளி - எலுமிச்சம் பழம் அளவு.

வெல்லம் - சிறிய கட்டி ஒன்று.

செய்முறை: ஆரஞ்சு பழத் தோலை நன்றாக அலம்பி அதை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியைக் காய வைத்து அதில் எண்ணெயை விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகைப் போட்டு வெடிக்க விட்டு அதன் பின் நறுக்கிய ஆரஞ்சுத் தோலை விட்டு வதக்கவும். வதக்கிய பிறகு மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு வெந்தயத்தூள் போட்டு வதக்கவும். புளியை நன்றாகக் கெட்டியாக கரைத்து அதில் விடவும். வெல்லத்தையும் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். சேர்ந்தாற் போல் சுருண்டு வந்ததும் ஒரு சிறிய ஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். இதை தயிர் சாதம், தோசை இட்லி இவற்றிற்கு தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடவும். நாக்கிற்கு நல்ல ருசியாக இருக்கும். பித்தத்திற்கு

சர்வ சஞ்சீவினி

வெந்தயம் :

வெந்தயத்தையும், வெந்தயக் கீரையையும் இருபதாம் நூற்றாண்டின் உணவுப் பதார்த்த நிபுணர்கள், ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து இதனை சஞ்சீவி போன்ற ஓர் அபூர்வ மூலிகை என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். இவ்விரண்டும் மிக உயர்ந்த காட்லிவர் எண்ணெய்க்குச் சமமானதாகும். காட்லிவர், மீன் எண்ணெயில் உள்ள உயர்ந்த 'மீதைல் ஏமைன்' முதலிய சத்துக்களுக்கு இணையான "ஆல்காலிட்" எனும் சத்துக்களும் வெந்தயத்தில் நிறைந்துள்ளன. பாஸ்பரஸ், நைட்ரஜன், லெசிதின், முட்டைச் சத்துப் போன்ற நூக்ளியோ ஆல்பூமின், தாதுக்கள் எல்லாம் வெந்தயக் கீரையில் நிறைந்துள்ளதைத் தவிர, வைட்டமின் ஏ,பி.'சி' என்று எளிதில் ஜீரணிக்கப்படக்கூடிய வைட்டமின்கள், அதாவது உடம்பின் உஷ்ணத்தை விரைவில் அடக்கக்கூடிய தன்மையுடையவையும் உள்ளன. இதே போன்று வெங்காயம், வெங்காயத் தண்டு (ஸ்பிரிங் ஆனியன்) இதிலும் அபரிமிதமான 'சி' சத்து ததும்பியுள்ளது. இவற்றைக் கொண்டு பலவகை உணவுகளும் தயாரிக்கும் விதம் பற்றி இப்போது பார்ப்போம் -

தேவையான பொருட்கள்:

வெந்தயம், வெந்தயக்கீரை, வெங்காயம், வெங்காயத்தனை, பசலைக்கீரை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய்.

செய்முறை:

வெந்தயத்தைக் கஞ்சியாகப் பயத்தம் பருப்புடன் தயாரித்து உட்கொண்டால் வியாதி குறையும். பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கும் தாய்ப்பால் பெருகும்.

1. பியூசிலாஜ் எனும் பிசின், ஆல்புமின், கசப்பு எண்ணைச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் நிறைந்துள்ளதால், வயிற்றுக் கட்டிகள், டிராப்சி எனும் உடல் வீக்கம், சீதபேதி, விடாத இருமல், குத்திருமல், வயிற்று வலி நீங்கும்.

2. தயிரில் போட்டு ஊறவைத்த வெந்தயத்தை அப்படியே விழுங்க, வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும், மந்தம் விலகும்.

3. வெந்தயக்கீரை, துவரம்பருப்பு, பாசிப் பருப்புப் போட்ட கூட்டு, பொரியல் நன்கு ஜீரணிக்க எளிதான தரமான உணவாகும். மூளை நரம்பை வலுப்படுத்தும். கிட்னி ரோகங்களை அண்டவே விடுவதில்லை. வாரம் இருமுறை உண்ண வேண்டும்.

4. வெங்காயத்தனை, வெந்தயக்கீரை, பசலைக்கீரை மூன்றும் உயர்ந்த 'சி' சத்து உடைய தால், சிறிது எண்ணையில் கடுகு தாளித்து இவற்றைப் பசுமை மாறாமல் வதக்கி சுடு சோற்றுடன் பிடித்து இரண்டு வாய் சாப்பிட ஜீரண உறுப்புகள் பலம் பெறும். வயிற்றுப் பூச்சி ஒழியும்.

5. தற்கால பயங்கரமான காபி விலை ஏற்றத்துக்கு வருந்த வேண்டாம். வெந்தயம், வறுத்த முழுக் கோதுமை, தனியா தலா 35 கிராம் சேர்த்து வறுத்துப் பொடித்து டிகாக்ஷன் போட்டு, பால், சர்க்கரை சேர்க்க இனிமையான மணம் மிகுந்த காப்பி பொடி ரெடி. உடல் உஷ்ணம் குறைந்து உடம்பு கலகலப்பாகும்.

6. வெறும் வயிற்றில் வெந்தயம், நெல்லிக்காய் நசுக்கியது 4 டீஸ்பூன். பசலைக்கீரை சேர்த்துத் தெளிவான ரசம் செய்து உண்டால் (புளிக்குப் பதில் நெல்லிக்காய்) அபரிமிதமான இதன் 'சி' சத்தால் கண் எரிச்சல் நீங்கும். டயாபடீஸ், கண்டமாலை, சோகை, மூளைச் சோர்வு ஒழியும்.

7. 'சி' நிரம்பிய வெங்காயம் ஏழைகளின் நண்பன் ஆகும். வெந்தயக்கீரை, வெங்காயம், தண்டு புளி சேர்த்தோ, புளி சேர்க்காமல் எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்தோ சிறிது பருப்பும் அடைத்து போட்டு, கொத்து மல்லி பிசிறினால் அருமையான வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த தால் ரெடி. சாதம், பூரி, சப்பாத்திக்கு ஏற்ற உணவாகும் இது.

– திருமதி கமலம், பெங்களூர் – 54.

மிகவும் நல்லது.

–ஜெ. அபிராமசுந்தரி முத்துமணி,
சென்னை–61

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

நெல்லி ஜல்லி

தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய நெல்லிக்காய் – ¼ கிலோ
சின்ன மாங்காய் – பாதித்துண்டு
தேங்காய் – ½ அரை மூடி
(துருவிக் கொள்ளவும்)
பச்சை மிளகாய் – 2
வெல்லம் – ¼ கிலோ
எள்ளு – 1 ஸ்பூன்
சீரகம் (அ) ஓமம் – ½ ஸ்பூன்
உடைத்த கடலை (அ)
வேர்க்கடலை – 50 கிராம்
நெய் – 2 ஸ்பூன் (அ) எண்ணெய்.

செய்முறை :

கொட்டை நீக்கிய நெல்லிக்காய் + தோல் நீக்கிய மாங்காய் இவற்றைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கழுவி ஆவியில் வேக வைத்து ஒன்றும் பாதியுமாக மசித்துக் கொள்ளவும். தேங்காய், பச்சை மிளகாய், எள், சீரகம், வேர்க்கடலை ஆகியவைகளை மிக்ஸியில் (அடைக்கு அரைக்கும் பக்குவமாக) அரைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தில் சிறிது நீர் சேர்த்து ½ பாகு வரும் போது மேற்கண்ட கலவைகளைக் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி விட வேண்டும். நெய்யைச் சூடுசெய்து அதில் கொட்டிக் கிளறவும். இதை வெறும் வாயில் சாப்பிடலாம் அல்லது போளி போல் தயாரிக்கலாம் அல்லது கோதுமை, மைதா மாவில் சிறு உருண்டைகளாக செய்து போண்டா செய்வது போல் செய்யலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சீரகமும் ஓமமும் இருப்பதால் உடம்பிற்கு ஒன்றும் செய்யாது. புளிப்பு, இனிப்பு சுவை கொண்டதாக நன்றாக இருக்கும்.

–மு.கோ. ஜெயலட்சுமி, சென்னை – 16.



பெஸ்ட் பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

(மத்திய சர்க்காரால் இந்திய கம்பெனிகள் சட்டம் 1956-ன் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது)

தலைமை காரியாலயம் : 3-வது மாடி, சாந்தி காம்ப்ளெக்ஸ், 26, ரங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17. Ph : 4348560/4347025

நங்கநல்லூர் கிளை : 13, கல்லூரி சாலை, சென்னை - 600 114.
BM : P. தியாகராஜன், மாஜி கிரைண்ட்லேஸ் பாங்க்.

குரோம்பேட்டை கிளை : 5, 2வது பிரதான சாலை, நியூ காலனி, சென்னை - 600 044.
BM : S. இராஜகோபால், M.Sc., CAIIB, மாஜி இந்தியன் பேங்க்.

தாம்பரம் சானடோரியம் கிளை : 7, ஸ்டேஷன் ரோடு, சென்னை - 600 047.
BM : R. V. இராமமூர்த்தி, மாஜி கிரைண்ட்லேஸ் பாங்க்.

1. வாடிக்கையாளர் வசதி திட்டம் : (TM)

30 நாட்கள் - 18% 45 நாட்கள் - 19% 60 நாட்கள் 20% 90 நாட்கள் 21% வேண்டும்போது பணம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பிட்ட காலம் முடிந்தவுடன் புதுப்பிக்க வரவேண்டிய அவசியமில்லை.

2. பென்ஷனர்/பொதுஜன பாதுகாப்புத் திட்டம் : (TM)

1 வருடம் - 22%; 2 வருடம் - 23%; 3 வருடம் - 24%

3. அதிகபட்ச வருவாய் திட்டம்/சுமங்கலி கல்யாணத் திட்டம் : (TM)

டெபாசிட் தொகை	முடிவில் கிடைக்கும் தொகை				
	12 மாதம்	24 மாதம்	36 மாதம்	40 மாதம்	60 மாதம்
ரூ. 1,000	ரூ. 1,240	ரூ. 1,533	ரூ. 1,880	ரூ. 2,000	ரூ. 3,000
ரூ. 5,000	ரூ. 6,200	ரூ. 7,655	ரூ. 9,400	ரூ. 10,000	ரூ. 15,000

4. குழந்தைகள் எதிர்கால பாதுகாப்பு திட்டம்/பெஸ்ட் பாண்ட் ஸ்கீம் : (TM)

ரூ. 1,000 பத்து வருடங்களில் ரூ. 10,740 ஆகும். 15 வருடங்களில் ரூ. 35,250 ஆகும்.

5. முன் கூட்டிய வருவாய் திட்டம் : (TM)

டெபாசிட் காலத்திற்கான முழு வட்டியும், டெபாசிட் செய்யும் தேதியன்றே தரப்படும். 1 வருடம் 18%.

6. தாத்தாவின் பரிசுத் திட்டம் : (TM)

ரூ. 1,000 15 வருடங்களில் ரூ. 35,250 ஆகும். 10 வருடங்களில் ரூ. 10,740 ஆகும்.

7. சேவிங்ஸ் பேங்க் : 14% (TM)

உங்கள் வீட்டிற்கே வந்து சேவை செய்கிறோம்

BBF — THE CUSTOMER CONSCIOUS MAHASHAKTHI (TM)
BBF — THE CUSTOMER FRIENDLY MAHABANK (TM)

Prof. V. VIVEKANAND B.Com (Distn), MBA (Distn), CAIIB (All India First), IAS (Topper). EKSAMD (Distn.) (GERMANY)

Dr. PARMESWARI, M.B.B.S.
VICE CHAIRMAN

ரகசியமாக ஒரு ரகசியம்

மர்மக்கதைப் பிரியர்களுக்கு விறுவிறுப்பான நாவல். சித்தர்பட்டி எனும் கிராமத்தில் நடக்கும் மர்மப் புதிர்களை நகரத்திலிருந்து வரும் இளைஞர்கள் விடுவிப்பதாகக் கதை சொல்லியிருப்பவர் இந்திரா சௌந்தர்ராஜன்.

பக்கங்கள் : 284 விலை ரூ. 50.00

ஓ! மாம்பழமே!

பேராசிரியர் கல்கி அவர்களின் நகைச்சுவைக் கட்டுரைகள். எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு முன் எழுதப்பட்ட கட்டுரைகள். இன்றும் புன்சிரிப்போடு படிக்கச் செய்கிறது.

பக்கங்கள் : 126 விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

7 உலக அதிசயங்கள்

உலகின் ஏழு அதிசயங்கள் தவிர மேலும் பல மத்திய, பிற்கால அதிசயங்களையும் தொகுத்து அளித்துள்ளார் அ. ஜெய்குமார்.

பக்கங்கள் : 120 விலை ரூ. 25.00

எல்லா நோய்களுக்கும் சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் திருமலைநடராசன் ஆர்.ஐ.எம்.பி. மருந்துகளைச் செய்யும் முறை, பத்தியம் என அனைத்தும் சொல்கிறார்.

பக்கங்கள் : 72 விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - மருதம் பதிப்பகம், 59, ஆடம் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.)

பெரும்புள்ளிகளின் புத்திசாலித்தனமான பதில்கள்

சுவையான கேள்வி பதில்கள். ராஜாஜி முதல் அண்ணாதுரை, கருணாநிதி எனப் பலரின் வாழ்வில் நடந்தவை, கேட்கப்பட்டவை. ஆசிரியர் : பாபநாசம் குறள்பித்தன்.

பக்கங்கள் : 96 விலை ரூ. 18.00

ஷேர் மார்க்கெட் பற்றிய ஐயங்களும் விளக்கங்களும்

ஷேர்மார்க்கெட் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கு விளக்குபவர் டி. ஸ்ரீநிவாச ராஜகோபாலன்.

பக்கங்கள் : 228 விலை ரூ. 43.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

என் பக்கம்

எழுத்தாளர் ஏர்வாடி எஸ். இராதாகிருஷ்ணன் தன்னுடைய வாழ்வியல் அனுபவங்களைச் சுவையாக விவரித்திருக்கிறார்.

பக்கங்கள் : 328 விலை ரூ. 60.00

(சுதா பதிப்பகம், 4, முத்து முதலி தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை-7.)

பிணி தீர்க்கும் பழவகைகள்

பழங்களின் சிறப்புகள், உண்ணும் முறை, நோயாளிகளுக்கு என விவரிப்பவர் ராஜ்குமார்.

பக்கங்கள் : 112 விலை ரூ. 18.00



அதிகாலைப் பறவைகள்

கணவனின் கொடுமைக்கு முடிவு கட்டிய ஒரு பெண்ணின் கதை. ஆசிரியர் : ராஜேஷ்குமார்.

பக்கங்கள் : 156 விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் - ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ. எண் : 5571, 107/1, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

பொன்னான நிகழ்காலம்

சுவாமி சச்சிதானந்தரின் மனதை உயர்விக்கச் செய்யும் எண்ண அலைகள். வருடம் 365 நாளிற்கும் ஒவ்வொரு கருத்தாகச் சொல்லி, சிந்தனையில் தன்னம்பிக்கையில் எழுச்சியூட்டி இருக்கிறார். தமிழாக்கம் ஓ. இராம. கிருஷ்ணசாமி.

பக்கங்கள் : 343 விலை ரூ. 85.00

அன்றிலிருந்து இன்றுவரை

செய்தி பரிவர்த்தனை, விளக்கு போன்ற பல விஷயங்கள் வளர்ந்த வரலாற்றைச் சுவைபடக் கூறுபவர் வாண்டுமாமா.

பக்கங்கள் : 76 விலை ரூ. 25.00

உங்களால் முடியாதா?

"கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டால் உடனே வேலை கிடைக்குமென்று எல்லோரும் சொல்கிறார்களே" என்று ஒரு கம்ப்யூட்டர் இன்ஸ்டிட்யூட்டில் சேர்ந்தேன். பயிற்சி முறை முற்றிலும் இங்கிலீஷிலேயே இருந்ததால் எனக்கு எதுவுமே புரியவில்லை.

"தமிழ் மீடியத்தில் படித்த உன்னால் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெற முடியாதுன்னு சொன்னேனே கேட்டியா, உனக்கு ஏன் இந்த வீண் வேலை" என்று எனது உறவினர்களும், தோழிகளும் கிண்டலாகப் பேசினார்கள்.

எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியை வெற்றிகரமாக முடித்தே தீரவேண்டும் என்ற உறுதியுடன் விவேகானந்தாவில் சேர்ந்து இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கினேன். ஆர்வமும், முயற்சியும் இருந்தால் ஆங்கில மொழியை எளிதாகக் கற்று கொள்ள முடியும் என்பதை விவேகானந்தாவின் முறையான பயிற்சி உறுதி செய்தது.

ஆம்! விவேகானந்தாவின் பயிற்சியின் உதவியால் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சியை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்த நான் இப்பொழுது ஒரு நிறுவனத்தில் 'கம்ப்யூட்டர் புரோக்கிராமராகப்' பணியாற்றி வருகிறேன்."

V. Priya
Computer Programmer
Saffron Systems & Services

கடந்த 15 ஆண்டுகளில் 5 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் விவேகானந்தாவின் ஆங்கிலப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயனடைந்துள்ளனர். நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் தபால்மூலம் சுலபமாக இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சரளமாகப் பேசத் தொடங்குங்கள்.



நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள்:- சென்னை: 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. ★ 18, ராமசாமி தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை-45. ★ 30, பேடவாக்கம் டாங்க் ரோடு, கீழ்பாக்கம், சென்னை-10. திருநெல்வேலி: 16A, திருச்செந்தூர் ரோடு, முருகன் குறிச்சி, திருநெல்வேலி-2. திருச்சி: சோழன் டவர்ஸ், சிந்தாமணி, (E.R. ஸ்கூல் எதிரில்) திருச்சி-2.

சேலம்: சென்ட்ரல் டாக்கீஸ் காம்ப்ளெக்ஸ், ஓமலூர் ரோடு, சேலம்-1. **ஹைதராபாத்:** 5A, லேனின் எஸ்டேட், அபிட்ஸ், ஹைதராபாத்-1.

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

தேவர்கள் பூமிக்கு வந்த உண்மை ஆதாரங்கள்

உலகின் அதிசயங்களாக இன்றும் உள்ள பல வியப்பான செய்திகளை நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்பவர் விக்கிரவாண்டி ரவிச்சந்திரன்.

பக்கங்கள் : 140 விலை ரூ. 25.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

வழிபாட்டுச் சடங்குகளும் பலன்களும்

விளக்குபவர் வேங்கடவன்.

பக்கங்கள் : 112 விலை ரூ. 21.00

(தமிழரசி பதிப்பகம், 181, ராஜாபாதர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

தேவியின் கடிதங்கள்

கடிதம் எழுதும் பாணியில் பெண்களிடையே இருக்கும் குறைநிறைகள், கலாசாரம், பழக்க வழக்கங்கள் என நிறைய நட்பாகச் சொல் பவர் வசுமதி ராமசாமி.

பக்கங்கள் : 219 விலை ரூ. 36.00

(ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வெளியீடு, 145, லிங்கி செட்டி தெரு, சென்னை -1)

ஹாம்லெட்

ஷேக்ஸ்பியரின் உலகப் புகழ்பெற்ற நாடகங் களில் ஒன்றான ஹாம்லெட்டைத் தமிழில் தந்திருப்பவர் புவியரசு.

பக்கங்கள் : 216 விலை ரூ. 40.00

நிஜங்கள்

மனோநிலை பிரச்னைகளைக் கதை போலச் சுவைபட விவரித்திருப்பவர் டாக்டர் ருத்ரன்.

பக்கங்கள் : 104 விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - கற்பகம் புத்தகாலயம், 18, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

ருசிமிகு பலவகை சர்பத், ஜாம், வடாம், பொடி செய்யலாம்

சொல்லித் தருபவர் ஸ்ரீமதி உமா.

பக்கங்கள் : 76 விலை ரூ. 15.00

உழைப்பே உயர்வுக்கு வழி
மனத்தெம்பு அளிக்கும் வகையில் கட்டுரைகளைப் படைத்திருப்பவர் எஸ். கோவிந்தராஜன்.
பக்கங்கள் : 96 — விலை ரூ. 18.00
(இரண்டும் - சங்கீத வாணி, 91, டி.எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.)

அயல்நாடு செல்லும் யோகமா?
ஜோதிடரீதியாக வழிகாட்டுபவர் எஸ். பி. சுப்பிரமணியன்.
பக்கங்கள் : 96 — விலை ரூ. 16.00

ஐஸ்வர்யம் அருளும் அஷ்டலட்சுமி அர்ச்சனை
திருமகள் பெருமை, தோத்திரம், அஷ்டகம், பாரதியார் பாடல்கள் எனத் தொகுத்துத் தருபவர் கே. எஸ். பதஞ்சலி ஐயர்.
பக்கங்கள் : 80 — விலை ரூ. 14.00
(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை - 17.)

சிறு நாடகங்கள்
எழுத்தாளர் சுஜாதாவினுடையது.
பக்கங்கள் : 232 — விலை ரூ. 45.00

விரல்
மேலாண்மை பொன்னுச்சாமியின் சிறுகதைத் தொகுப்பு
பக்கங்கள் : 188 — விலை ரூ. 38.00
(இரண்டும் - குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

அப்பளத்தைச் சுருங்காமல் சுடவேண்டுமா? அப்பளத்தின்மேல் ஈரத்துணியால் துடைத்துவிட்டு சுக்கா சப்பாத்தி செய்யும் ஹாட் பிளேட் மீது வைத்துத் திருப்பிப் போட்டால் அழகான சுட்ட அப்பளம் ரெடி. அதன்மீது நெய் தடவிக் கொள்ளலாம்.

- எஸ். லலிதா



குழந்தை பிறந்தவுடன் துவங்கும் வயிற்றுவலி வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து சித்திரவதை செய்யும். சற்று நிதானத்துடன் செயல்பட்டால் வயிற்றுவலியை எளிதில் குணமாக்க லாம், இதைத் தடுக்கவும் முடியும் என்று கூறுகிறார் பிரபல அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் பி. ரியாஜ் அஹமத்.

"பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தான் சிறந்த உணவு. ஆனால் அதே தாய்ப்பால் சில சமயம் தாய் மார்களின் கவனக்குறைவால் குழந் தைகளுக்குத் தொந்தரவாகவும் மாறிவிடுகிறது. தாய்ப்பால்


• ரியாஜ் அஹமத்

தரும்போதெல்லாம் மார்ப கங்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். டப்பா பால், பசுவின் பால், எருமைப்பால் தருபவர்கள் பாட்டிலை வெந்நீரால் நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அசுத்தமாக இருக்கும் மார்பகங்கள், மற்றும் பாட்டிலின் மீது நச்சுக் கிருமிகள் இருக்கும். பால் குடிக்கும்போது அவைகள் குழந்தைகளின் வாயின் வழியாக வயிற்றுக்குள் சென்று பேதி, சீதபேதி, வாந்தி, குமட்டல், அஜீரணம், நாக்குப்பூச்சிகள் உண்டாக்கி வயிற்றுவலியை உண்டாக்கும்.

11 வயதுக்கு மேல் பெண்கள் வயதுக்கு வரும் காலம். அக்காலத்தில் கர்ப்பப்பையின் திசுக்கள், சதைப் பகுதியில் ஏற்படும் விரியும் தன்மையி னால், கர்ப்பப்பைக்குத் தேவையான அளவிற்கு விலக்கின் இரத்தம் சப்ளை ஆகாததினால் சிலருக்கு வயிற்று வலி வரும். இரத்த சோகை, கர்ப்பப்பையின் அடைப்பு, கட்டிகள், புண், வீக்கம், 'யூரி னெரி இன்ஃபெக்‌ஷனா'ல் கர்ப்பப்பை யின் பாகத்தில் வலியுண்டாகும். மாத விலக்கின் இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு வயிற்றுவலி, இடுப்புவலி, வாந்தி, தலைவலி, மயக்கம் ஏற்படுபவர்கள் வலியால் துடிக்கத் தேவையில்லை. மெஃபினாமிக் ஆசிட் (Mefenamic Acid), சைக்லோபாம் (Cyclopam) என்ற மருந்து விலக்கின் வலி யைப் போக்குகிறது. இது வலி நிவாரண மாத்திரையாகக் கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடலாம்.

பெண்ணின் கர்ப்பப்பையும், மார்ப கங்களும்தான் மருத்துவர்களின் அறுவை சிகிச்சைக்கு இரையாகும் முக்கிய உறுப்புகளாகும். மார்புவலி, அடி வயிற்றுவலி ஏற்பட்டாலே புற்று நோய் என்ற சந்தேகம் உண்டாகிவிடு

குலோப்ஜாமூன் செய்ய ரெடிமிக்ஸ் வாங்கிச் செய்தால் சில ஜாமூன்கள் ரொம்ப கெட்டியாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க மாவில் பால் பவுடர் கொஞ்சம் அல்லது பால் விட்டுப் பிசைந்து செய்து பாருங்கள். ஜாமூன் ரொம்ப மிருதுவாக இருக்கும்.

- உஷா



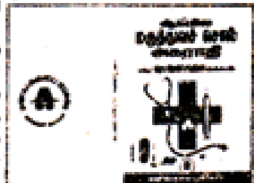
கிறது. இதற்காக பயாப்சி, ஸ்கேனிங் படம், எக்ஸ்-ரே படம் எடுத்துப் பார்ப் பார்கள். கர்ப்பப்பையில் சிஸ்ட் இருக் கிறது என்று டாக்டர்கள் கூறுவார்கள். இதைச் சிலர் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு புண், கட்டி, கொப்புளம் வந்துவிட்டிருக்கிறது என்று பயந்து விடுவார்கள். பொதுவாகப் பெண்களில் 90% பேருக்கு ஓவரீஸ் சிஸ்ட் (Ovaries Cysts) இருக்கும். சுமார் 1,000 பாலி கல் கொண்ட ஓவரி திராட்சைக் கொத் தாகவும், மெல்பேரி பழவடிவிலும் இருக்கும். இதில் சில முத்துக்கள் வீக்க மடைந்து பெருத்துவிடும். இதற்கு ஊசியால் உடைத்து (Aspiration) செய்து சரிசெய்யும் புதிய சிகிச்சை முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது, அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. அஜீ ரணம், மலச்சிக்கல், வாய்வு, கல்லீரல் வீக்கம் ஆகியவைகளால் வயிற்றுவலி உண்டாகும்போது மாத்திரை மருந்து களால் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். ஆனால் பித்தப்பை கோளாறுகள், அப்பன்டி சைடிஸ் என்னும் குடல்வாதம் நோய் ஏற்படும்போது மாத்திரை மருந்துகள் பயன்தருவதில்லை. அதற்கு அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே சுகம் தருகிறது.

42 வயதான பெண்மணி ஒருவ ருக்கு வயிற்றின் வலது பக்கத்தின் விலா எலும்பின் கீழ் கடுமையான வலி ஏற்பட்டு தொடர்ச்சியாக வாந்தியும் உண்டானது. ஜுரம் 102 டிகிரி அளவில் இருந்து வலியால் துடித்துக் கொண்டிருந்தார். அவசரத்திற்கு அருகிலுள்ள மருத்துவரைச் சந்தித்து ஊசி மாத்திரை மருந்துகள் குளுகோஸ் செலுத்தப்பட்ட போதிலும் வலி குறை யாத நிலையில் வடஆற்காடு அம்பேத் கர் மாவட்டம் வாணியம்பாடி ரயில்வே நிலையத்தின் எதிரில் அமைந் துள்ள ஆர். எஸ். மருத்துவமனையில் (போன் : 04174 - 22288, 23106) என்னைச் சந்தித்தார்கள். கைகளால் பரிசோதனை செய்து பார்த்தேன். பித்தப்பை இருக்கின்ற இடம் சூடாக இருந்தது. அவ்விடத்தில் அழுத்தும் போது மேலும் வலி அதிகரித்தது. பித்தப்பையில்தான் கோளாறு இருக் கும் எனக் கருதி வயிற்று எக்ஸ்-ரே, அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேனிங் படம் எடுத்துப் பார்த்தபோது பித்தப்பை வீக்கமடைந்திருந்தது. கற்கள் பித்தப் பையில் நிரம்பியிருந்தன. அதனால் பித்தப்பைக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு குடலுக்குப் பித்தம் சுரக்கப் படாமல் தடைப்பட்டிருந்தது.

எனவே, அவரை என் மருத்துவ மனையில் 10 நாட்கள் தங்க வைத் தேன். அன்றே ஆபரேஷன் செய்து பித்தப்பையை அகற்றினேன். வலியால் துடித்துக் கொண்டிருந்த அந்த அம்மை யார் சமனம் அடைந்தார். இப்போது அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். அந்தப் பெண்மணி கடந்த மூன்று வரு டங்களாக அஜீரணம், உப்புசம், அல்சர் என ஏமாந்து மாத்திரை மருந்துகளை

மணிமேகலைப் பிரசுரத்தின் புதிய நூல்கள்

ஆங்கில மருத்துவச் சொல் அகராதி ரூ.83.00



444 பக்கங்களில் உடலின் பாகங்கள்; நோய்கள்; மருந்துகள் ஆகிய அனைத்து 6000 ஆங்கில வார்த்தைகளுக்கும் தமிழில் விளக்கமும் உதாரணமும் தரப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு வீட்டு நூலகத்திலும் இருக்க வேண்டிய அருமையான அறிவுப் பொக்கிஷம் இது. டாக்டர் ரவிச்சந்திரன் அவர்களின் ஆழமான ஆராய்ச்சியில் வெளியாகியுள்ள அற்புதமான நூல். இதர நூல்கள் : மணிமேகலை ஹிந்தி - தமிழ் - ஆங்கில அகராதி 26.00; மலையாளம் - தமிழ் அகராதி 50.00; மணிமேகலை தமிழ்-தமிழ் அகராதி 112.00; ஆங்கில - ஆங்கில - தமிழ் அகராதி 65.00; தமிழ்-தமிழ்-ஆங்கில அகராதி 65.00; டாக்டரிடம் நீங்கள் கேட்க விரும்பும் கேள்விகளும் அவற்றிற்கான பதில்களும் 25.00; நோய்களும், மூடநம்பிக்கைகளும் 24.00; புதிரான நோய்களுக்கு டாக்டரின் பதில்கள் 27.00; உங்கள் உடலைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள் 18.50. ஆரோக்கியமும் ஆயுள் விருத்தியும் 9.50; உடல்நலக் குறிப்புகள் 20.00; காது, மூக்கு, தொண்டை வைத்தியம் 25.00, 100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி? 6.50; பிளட் பிரஷர் 21.00; காசநோய் - டி.பி. 12.00; ஹார்ட் அட்டாக் 12.00.

தமிழ் மூலம் ஹிந்தி இலக்கணம் ரூ.50.00

தமிழில் இந்த அளவிற்கு எளிமையான புத்தகம் வந்ததே இல்லை என்று சொல்லும்படி ஹிந்தி பண்டிட் பாஞ்சஜன்யம் திரு. சௌரி வரதராஜன் எழுதியிருக்கிறார். இதர நூல்கள் : ஹிந்தி கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 50.00; ஹிந்தியில் பேசுவது எப்படி? பாகம் -1 32.00; பாகம் - 2 ரூ. 17.00; ஹிந்தியிலும் தமிழிலும் கடிதங்கள் எழுதுவது எப்படி? 14.00; ஹிந்தி பிராத்மிக் பரீட்சை எழுதுபவர்களுக்கான கைடு 20.00; தெலுங்கு கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 34.00; தெலுங்கில் பேசுவது எப்படி? 37.00; மலையாளம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 24.00; மலையாளத்தில் பேசுவது எப்படி? 26.00; கன்னடம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 12.00; கன்னடத்தில் பேசுவது எப்படி? 14.00; ஆங்கிலம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 34.00; ஆங்கிலத்தில் பேசுவது எப்படி? பாகம் - 1 ரூ. 28.00; பாகம்-2 ரூ. 36.00; வளமான ஆங்கிலம் பேச வழிகள் 33.00.

மூச்சு ஜோதிடம் பார்ப்பது எப்படி? ரூ.10.50



மணிமேகலைப் பிரசுரத்தின் ஆஸ்தான ஜோதிட எழுத்தாளரான ஜோதிடகர்த்தா திரு. விட்டலாபுரம் ராஜன் எழுதியுள்ள நூல். பண்டைக் காலத்திலிருந்தே நிரூபிக்கப்பட்ட ஜோதிட முறை இது. திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கம் 1926 முதல் 2000 வரை 75 வருடங்களுக்கு ரூ. 365; வாக்கியப் பஞ்சாங்கம் இதே போல் 75 வருடங்களுக்கு ரூ. 380.00; அகத்தியர் நாடி ஜோதிடப்படி 12 ராசிகளுக்கு 12 புத்தகங்கள் - ஒரு செட்டின் விலை ரூ. 282.00; 1996 ஆம் ஆண்டு ராசி பலன் ரூ. 15.00; சனிப்பெயர்ச்சிப் பலன் ரூ. 15.00; ஜோஸ்யம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் ரூ. 57.00; நவரத்தினங்களும் உங்கள் அதிர்ஷ்டங்களும் 9.00; பிரச்ன ஆருட இரகசியங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள் ரூ. 10.00; காலச் சக்கர திசை ரூ. 14.00; நோய் நீக்க உதவும் இரத்தினங்களும் இராசிக் கற்களும் ரூ. 42.00; ஜாதகம் பார்ப்பது எப்படி? ரூ. 40.00; கூட்டுக் கிரகப் பலன்கள் ரூ. 32.50; புலிப்பாணி முனிவரின் ஜாதக இரகசியம் 57.00; உங்கள் ஜாதகப்படி நிகழும் திசாபுக்திப் பலன்கள் ரூ. 55.00; உங்கள் ஜாதகப்படி என்ன தொழில் செய்யலாம் ரூ. 17.00; உங்கள் ஜாதகத்தில் நாகதோஷமும் பரிகாரங்களும் ரூ. 12.00; உங்கள் பிறந்த தேதியின்படி திருமண வாழ்க்கை எப்படி அமையும் ரூ. 15.50.

ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள், குண்டாக விரும்புகிறீர்களா? ரூ.8.00

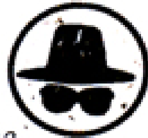
'உணவுப் பழக்கம்; உடற்பயிற்சி; மனநிலை மாற்றம் போன்ற பயனுள்ள பல யோசனைகளை இந்நூல் சொல்கிறது. குறைந்த விலையில் நிறைவான விஷயங்கள். இதர நூல்கள் : உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள் ரூ. 15.00; சிவப்பாக ஆக வேண்டுமா? ரூ. 9.00; நீங்கள் உயரமாக வளர வேண்டுமா? ரூ. 9.00; முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள் ரூ. 9.00; உடம்பு உறுதியாக இருக்க வேண்டுமா? ரூ. 10.00; உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 1 ரூ. 15.00; பாகம் - 2 ரூ. 24.00; பெண்களுக்கான எளிய உடற்பயிற்சிகள் ரூ. 14.00; சிகரெட் பிடிப்பதை நிறுத்துவது எப்படி? ரூ. 11.00; இல்லற இன்பத்திற்கு உதவும் யோகாசன முறைகள் ரூ. 21.00; தியான நெறிகளும், நன்மைகளும் ரூ. 21.00; செக்ஸ் பிரச்னைகள் ரூ. 17.00; செக்ஸ் சந்தேகங்கள் ரூ. 20.00; செக்ஸ் எக்ஸைஸ் ரூ. 15.50; இரகசிய நோய்கள் ரூ. 11.00; ஆண்மைக் குறைவும் பெண்மைக் குறைவும் ரூ. 15.00; தாது பலம் பெறத் தங்கமான யோசனைகள் ரூ. 15.00

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும்போது பணம் செலுத்தினால் போதும். [தபால் செலவு தனி]. சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக்கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் : காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :



மணிமேகலைப் பிரசுரம்

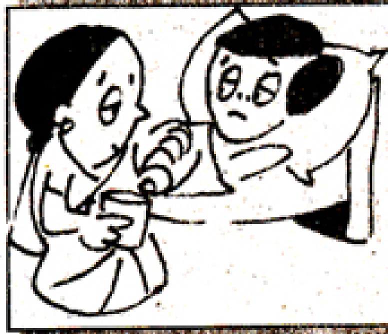
தபால் பெட்டி எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 4342926 தொலைநகல் : 044-4346082



விழுங்கிக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு உடனடியாக ஆபரேஷன் செய்யப் படாமல் இருந்திருந்தால் மஞ்சள் காமாலை ஏற்பட்டிருக்கும்.

வயிற்றுக்குள் இருக்கும் பித்தப் பையை அகற்றிவிடுவதால் மற்ற உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும் என்ற எண்ணம் பலரிடம் இருக்கிறது. அது தவறு. கல்லீரல் பித்தத்தைச் சுரக்கின் றது. தினசரி ஒரு லிட்டர் அளவில் சுரக்கப்படும் பித்தம் சுண்டி 100 மில்லி அளவிற்குப் பித்தப்பைக்குள் அடங்கிவிடுகிறது. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து 1/10 அளவிற்குச் சுண்டச் செய்தால் எப்படிச் சுண்டி விடுகிறதோ அதேபோல் 1 லிட்டர் பித்தம் சுண்டி 100 மில்லிலிட்டர் அள விற்குத் தன்னை மாற்றிக் கொள் கிறது. பித்தம் பித்தப்பை வழியாகக் குடலுக்குச் செல்கின்றது. அங்கு உணவை ஜீரணிக்க உதவிபுரிகின்றது. பித்தப்பையில் கற்கள் உற்பத்தியாகும் போது குடலுக்கும் பித்தப்பைக்கும் இடையிலுள்ள குழாயில் கற்களால் அடைப்பு ஏற்பட்டுப் பித்தப்பைக்குள் தேங்குகிறது. இதனால் பித்தம் கெட்டியாகிக் கற்களாக மாறி பித்தப் பையை வீக்கமடையச் செய்துவிடு கிறது. மேலும், புண்ணாகி நச்சுக்கிருமி களால் அழுகிவிடும் அபாயமும் ஏற்படும். இந்நிலையில் பித்தப்பை வெடித்து குடல் முழுவதும் விஷமாக மாறி அழிந்துவிடும். உடனடியாகச் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் சில நாட் களுக்குள் மரணமும் உண்டாகலாம்.

பித்தப்பையை அகற்றிவிடுவதால் உடலுக்கு எந்தவிதப் பாதிப்பும் கிடை யாது. காரணம் கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்தம் நேரடியாகக் குடலில் சென்று விடுகிறது. அங்கு பித்தப்பைக்கு வேலையில்லாமல் போகிறது, பொது வாகப் பித்தப்பை பித்தத்தைச் சேர்த்து வைக்கும் கிடங்கு என்றே சொல்ல லாம். அதற்கு எந்த வேலையும் கிடை யாது. பித்தப்பை பாதிக்கப்படும்போது மஞ்சள் காமாலை வரலாம். கண்கள், நாக்கு, விரல்கள், தோல் அனைத்தும் மஞ்சள் நிறத்தில் மாறிவிடும். சிறுநீர் மஞ்சள் நிறத்தில் கழியும். இதற்குக் காரணம் பித்தப்பையில் உண்டாகும் அடைப்பே ஆகும். இதை அகற்றாவிட் டால் கல்லீரல் சேதமடைந்து லிவர் சிரோசிஸ் என்னும் கல்லீரல் புண் வீக்கம் ஏற்பட்டு மரணமும் உண்டாக லாம். பொதுவாக மஞ்சள் காமாலை என்றால் மூலிகை மருந்துதான் என்ற நிலை மக்களிடம் இருக்கிறது. பித்தப்பை அடைப்பினால் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலைக்கு அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே சிறந்த வழியாகும். அடைப்பை நீக்கியவுடன் மஞ்சள் காமாலையும் நீங்கிவிடும். பித்தப்பை யால் உண்டாகும் மஞ்சள் காமாலை நோய் கொண்டவர்களுக்கு மலம்



இருட்டில் மருந்துகளைச் சாப்பிடவோ, பிறருக்குக் கொடுக்கவோ கூடாது. லேபிளை ஒருமுறைக்கு இருமுறை படித்துப் பிறகே மருந்து உபயோகிக்கப்பட வேண்டும்.

- ராஜேஸ்வரி கணபதி



ஒரு முறை நிறைய ஜவ்வரிசி பாயசம் மீந்துவிட்டது. அதிலிருந்த முந்திரி, திராட்சை எல்லாவற்றையும் எடுத்துவிட்டு அடுப்பில் வைத்து இறுகியபின் வடாமாக இட்டு வைத்தோம். காய்ந்தவுடன் பொறித்துச் சாப்பிட்டால் மாறுதலான ருசியுடனிருந்தது.

- பூர்ணிமா

வெள்ளை நிறத்தில் ஏற்படும், இரத்தத்தில் ஒரு மில்லிகிராம் அளவில் இருக்க வேண்டிய பிலிருபின் அதிகரித்து 40 மில்லிகிராம் இரத்தத்தை அசுத்தமாக்கி விடும். பொதுவாக ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலையில் 10 மில்லிகிராமுக்கு மேல் ரத்தத்தில் பிலிருபின் பித்தம் அதிகரிக்காது. எனவே மஞ்சள் காமாலை ஏற்பட்டால் ரத்தப் பரிசோதனை, எக்ஸ்-ரே, அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேனிங் செய்து முறையாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

பித்தப்பை கோளாறுகள் பெண்களுக்கும் குண்டாக இருப்பவர்களுக்கும் தான் அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் பெண்கள் நேரத்தோடு அளவோடு சுகாதார முறையில் சாப்பிடுவதில்லை. நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் ஏதாவது ஒன்றை வாயில் போட்டுக் கொண்டு அசை போட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். இது தீய பழக்கமாகும். வெண்ணெய், ஐஸ்கிரீம், டால்டா, நெய்யால் தயாரிக்கப்படுகின்ற கேக், இனிப்பு வகைகள், அதிகமான எண்ணெய்ச் சத்துக் கொண்ட பருப்பு வகைகள், லஸ்ஸி அதிக அளவில் குடிப்பவர்கள் மற்றும் உணவில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமான உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்குப் பித்தப்பையில் கற்கள் உண்டாகின்றன. ஆண்களில் மது மற்றும் போதைக்கு அடிமையானவர்களுக்கும் மதுவுடன் பிரியாணி, சிக்கன், மட்டன், ஐஸ்கிரீம் போன்ற சைட்டிஷ் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் பித்தப்பையில் கற்கள் கூடுகின்றன. இவர்களுக்குத்தான் லிவர்சிரோஸிஸ் நோயும் ஏற்படுகிறது.

இவர்கள் கொழுப்பான உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அளவோடு சாப்பிடவேண்டும். உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்கு மட்டுமே ஊட்டச்சத்து இருக்க வேண்டும். காய்கறி, கீரைகள், பழங்கள் அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தினசரி குறைந்தது ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும்.

அடிக்கடி துன்புறுத்தும் வயிற்று வலியாக இருந்தால்,

வயிற்றுப்புண் (Peptic Ulcer), குடல் வாதம் (Appendicitis), வயிற்றுக் காசநோய் (Abdominal T.B.), குடல் ஹெர்னியா (Internal Hernia), கட்டிகள் (Tumors), கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் (Uterus problem), சிறுநீரகங்களில் கற்கள் (Kidney Stone), குடல் அடைப்பு (Intestinal Obstruction). நாக்குப் பூச்சிகள் (Worms) இருக்கின்றதா என்பதை அறிந்து முறையான சிகிச்சை பெற்றால் வயிற்றுவலி இல்லாமல் வாழலாம்.

சாதனை படைக்க உழைப்புதான் வேண்டும்!





இந்தியாவில் ரயில்வே துறையில் 'டிவிஷனல் ரயில்வே மானேஜர்' (DRM) எனும் உயர்ந்த பதவியை வகிக்கும் ஒரே பெண்மணி திருமதி விஜயலக்ஷ்மி விஸ்வநாதன். மைசூரில் பணியாற்றும் இவர் ஒரு தமிழர் என்பது நமக்குக் கூடுதல் பெருமை. மிகவும் கடினமான ஒரு பொறுப்பை ஏற்றிருக்கும் இவர்...

திருமதி விஜயலக்ஷ்மி விஸ்வநாதன் பள்ளி வாழ்க்கையிலேயே ஐ.ஏ.எஸ். ஆகக் கனவு கண்டார். 1968 ஜூலையில் ஐ.ஆர். 'ஏ.எஸ். தேர்வில் தேர்ந்து ரயில்வே அக்கவுண்ட்ஸ் பிரிவுக்கு ஜூனியர் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீஸராக்கப்பட்டார். 1973-ல் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிக்கு அனுப்பப்பட்டார். (73ல் இந்தியாவின் பல நகரங்களில் கூட கம்ப்யூட்டர் என்றால் என்னவென்று தெரியாது) ஸீனியர் ஸிஸ்டம் அனாலிஸிஸ்ட் ஆகப் பணி. பிறகு பெங்களூரிலும், அஹமதாபாதிலும் நிர்வாகப் பயிற்சி பெற்றார். எல்லாவிதமான கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிகளும் மேற்கொண்டார்.

JAG லெவலில் நிர்வாகப் பயிற்சி பாலக்காட்டில். பல தேர்வுகள், பல பொறுப்புகள், பதவி உயர்வுகள் ஆன பிறகு 89-ல் சென்னையில் 30,000 ஊழியரடங்கிய நிர்வாகத்தில் Assistant Divisional Railway Manager என்ற நிர்வாகப் பொறுப்பை மேற்கொண்டார். (இது பொது நிர்வாகம். நிறைய சவால்கள் அடங்கிய தலைமை). இடையில் இரு வருடம் 'மான் செஸ்டர்' அனுப்பப்பட்டார் நிர்வாகப் பயிற்சிக்கு.

ஐந்தரை வருட ADRM அனுபவத்தின் பின் ரயில்வே நிர்வாகம் இவரை மைசூர் டிவிஷனின் DRM ஆக்கி கௌரவித்திருக்கிறது. இந்தியாவின் முதல் மற்றும் ஒரே பெண் DRM இவர்தான்.

இந்திய ரயில்வே நிர்வாகத்தில் ஒரே மற்றும் முதல் பெண் அதாவது மண்டல அளவில் பெண் நிர்வாகி நீங்கள். இரவு பகல் தட்பவெப்பம் பார்க்காமல் எங்கே என்ன நேர்ந்தாலும் ஓடிப் போய் நிற்க வேண்டிய முதல் அதிகாரி. ஒரு பெட்டி தடம் புரண்டாலோ ஒரு கூட்ஸ் வண்டி தண்டவாளம் மீறினாலோ மெடிக்கல், மெக்கானிக்கல், எஞ்சினியரிங், கமர்ஷியல், சிக்னல் மற்றும் டெலிகாம் அதிகாரிகள் தங்கள் தங்கள் குழுக்களுடன் ஆஜராகி விட வேண்டும். தலைமையில் நீங்கள் ஒரு பெண்மணி என்ற நிலையில் அசௌகர்யங்களையும் எரிச்சலூட்டும் சூழல்களையும் எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்?

சிரமம்தான். நேரடியாக ஒரு பெண்மணி டி.ஆர்.எம். ஆகி வானத்திலிருந்து குதித்தால் மிகுந்த சிரமம். என் விஷயம் பாருங்கள். நான்

அஸிஸ்டெண்ட் டி.ஆர்.எம். ஆகி ஐந்தரை வருடம் சென்னையில் பல அசம்பாவிதங்களில் டி.ஆர்.எம். போகுமிடமெல்லாம் கூட நின்று கவனித்து அனுபவம் பெற்றிருக்கிறேன்.

மற்றொன்று என் அடிப்படைத் தளம் கணக்கு மற்றும் நிதி. அதில் ஒரு சௌகர்யம் என்னவென்றால் மற்ற எல்லாத் துறைகளிலும் செய்யப்பட்ட ஒவ்வொரு செலவினமும் அப்ரூவல் நாடி வரும். மற்றும் வரப் போகிற செலவினங்களும் 'ஒப்புதல்' நாடி வரும். அந்த வகையிலேயே எல்லாத் துறைகளின் அனைத்துப் பிரச்னைகளின் வேர் மற்றும் தீர்வு பற்றி விசால அறிவு எங்களுக்குக் கிடைத்து விடும்.

மூன்றாவது விஷயம் ரயில்வேயைப் பொறுத்தவரை ஒரு பெண் அதிகாரி என்பது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட ஒரு விஷயம். 68லேயே ரயில்வே அக்கவுண்ட்ஸில் 2,3 பெண் அதிகாரிகள் இருந்தனர். நான் மட்டும் பொது நிர்வாகத்துக்கு வந்தேன் என்பது தவிர நான் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டவளாகி விட்டேன். 'பெண் அதிகாரி' என்பதால் பெரிய பிரச்னை எதுவுமில்லை. நீங்கள் சொன்னது போல விபத்து இடங்களில் அடிப்படை வசதிகள் கூடக் கிடைக்காது. தண்ணீர், காப்பி ஏன் டாய்லெட் வசதி கூட இருக்காது. கொட்டும் மழை, பனி, வறுத்தெடுக்கும் வெய்யில் சகஜம். நேரக் கணக்கு பார்க்க முடியாது. அந்த வசதிக் குறைவுகளுக்கெல்லாம் மனசைக் கண்டிஷன் பண்ணி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

ஜனவரி 17 சிவராத்திரி இரவில் 'சுப்ரமண்யா' ரூட்டில ஒரு 'டிரைல்மெண்ட்'. சர்க்கரை ஏற்றப்பட்ட பெட்டிகள் சரிந்து விட்டன. சரக்கை வெளியே எடுத்துப் பிறகு பெட்டிகளை நிமிர்த்த வேண்டியிருந்தது. மிகவும் சிரமப்பட்டோம். டி.ஆர்.எம். நேரடியாகத் தம்மோடு இருக்கிறார் என்ற உணர்வே ஊழியர்களுக்கு தெம்பு ஆகும். 'பெண் அதிகாரி' என்பது ஏதோ புதிய சகாப்தம் என்கிற மாதிரி நினைப்பில்லாமல் நான் என் சக அதிகாரிகளைப் போலவே என் கடமையைச் செய்கிறேன்.

போலீஸ் ஸ்டேஷனில் லேடி ஸப் இன்ஸ்பெக்டர் வேலையில் சேர்ந்ததும் சக அதிகாரி 'லேடீஸ் டாய்லட் வேறு கட்டியாக வேண்டும்' என்று எரிச்சல்படுவதாக ஒரு கதையில் வரும்.

ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில் அந்த நிலைமை வரவில்லையா? இன்னும் பெண் வாடை படாத இடங்கள் தாமா?

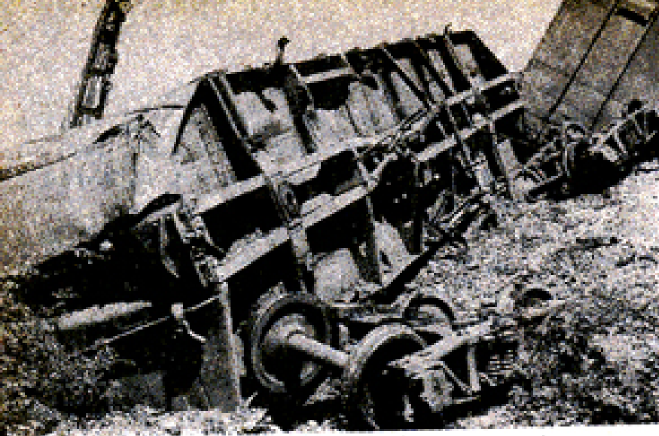
யார் சொன்னது? நிறைய பெண் ஸ்டேஷன் மாஸ்டர்கள் வந்திருக்கிறார்கள். அதிகப்படியாய் 'லேடீஸ் டாய்லட்'டும் கட்டித்தான் தந்திருக்கிறோம்.



சதாப்தி சதாப்தி என்று எத்தனை வண்டிக்குப் பெயர் வைப்பீர்கள்? சென்னை - மைசூர் இணைப்பு ஒன்றும் சதாப்தி, பெங்களூர் - ஹுப்ளி இணைப்பு ஒன்றும் சதாப்தி - ஏன் இத்தனை பெயர்ப் பஞ்சம்?

அர்த்தமுள்ள கேள்விதான். 'ஹுப்ளி' செல்ல வேண்டிய பயணி 'மைசூர் சதாப்தி' பிளாட்பாரத்துக்கு வந்து கடைசி நிமிடத்தில் தவறு புரிந்து சாமான்களுடன் மேம்பாலம் ஏறும் போது ஹார்ட் அட்டாக்கில் உயிர்நீத்த சம்பவம் பத்திரிகைகளில் படித்தேன்.

'சதாப்தி' என்ற பெயர் ஒரு 'கான்செப்ட்'. இரு நகரங்களுக்கிடையில் ஒரே நாளில் போய்த் திரும்பும் முழு குளிர் வசதி விரைவு வண்டி என்பதே. அதே பெயரால் வெவ்வேறு நகர இணைப்பு வண்டிகள் அழைக்கப்படுகின்றன. ஒரே பெயரில் பல ரயில்கள் ஓடுவது மக்களுக்குக் குழப்பம்தான். தகுந்த நேரத்தில் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் நிச்சயம் தக்கவருக்குச்



சொல்வேன்.

முடிந்தவரை ஏன் எல்லா வண்டிகளிலும் உணவுப் பெட்டி இணைக்கக் கூடாது?, வயோதிகர் பெண்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏதுவாகியிருக்குமே!

அதிக தூரம் செல்லும் ரயில்களில் மட்டுமே சமையல் பெட்டி இணைக்கலாம் என்று நியதி. ஒரு பயணிகளுக்கான பெட்டி வேறு போய் விடுகிறதல்லவா? இவை இல்லாத வண்டிகள் போகும் வழியில் டிராலி ஸிஸ்டம் அதாவது தள்ளு வண்டியில் உணவு தரப்படுவது என்று அமைத்திருக்கிறோம். தனியாருக்கு லைசென்ஸ் வழங்கியிருக்கிறோம். (சில ஸ்டேஷன்களில் வசதியிருக்கிறதா என்று போன் செய்து விசாரிக்கிறார்) தனியார் தருவதென்றாலும் நாங்கள் மேற்பார்வை செய்கிறோம். மருத்துவ அதிகாரிகள் விசிட் செய்கிறார்கள். ஏ.டி.ஆர்.எம்., டி.ஆர்.எம். உள்பட ஸீனியர்களும் திடீர்ப் பரிசோதனை செய்கிறோம். அதனால் பயமில்லாமல் சாப்பிடலாம்.

அடுத்தபடியாக ஜி.எம். ஆகும் தகுதி பெற்றவர் நீங்கள். அத்தகைய உன்னத பதவிக்கு உங்களால் ஆண் ஜி.எம். அளவுக்கு நியாயம் வழங்க முடியுமா?

தாராளமாக. சாதனைக்குத் தேவை உழைப்புதான். ஆண், பெண் பேதம் ஏது இதில்? நான் முன்பே சொன்னபடி ஜூனியர் அட்மினிஸ்ட்ரேஷன் கிரேடில் இருந்த காலத்திலேயே 'ஈஸி லைஃப்' எடுத்துக் கொள்ளாமல் எல்லாவிதமான பயிற்சிகளையும் இன்ஸ்பெக்ஷன்களையும் மேற்கொண்டிருக்கிறேன். மோட்டர் டிராலியில் பயணித்திருக்கிறேன். ஜோலார்பேட்டை அருகில் சாமல்பட்டி என்று நினைவு. இருபத்து நாலு மணி நேரமும் வேலை செய்திருக்கிறேன். மேம்பாலப் பணி, கர்டர் சீரமைத்தல் சமயங்களில் கூட நின்று பார்த்திருக்கிறேன். நாளை பெரிய பதவிகள் என்னை நம்பி தரப்பட்டால் மிகத் திறமையாக நிர்வகித்துக் காட்டுவேன்.

அலுவலக வாழ்க்கை பெண்ணின் அடுக்களை மற்றும் அக வாழ்க்கையை பாதிக்குமா?

நல்ல understanding உள்ள வாழ்க்கைத் துணை அமைந்தால் அலுவலக வாழ்க்கை நிச்சயம் சொந்த வாழ்க்கையை பாதிக்காது. என் கணவர் திரு. விஸ்வநாதன் சென்னை ஐ.ஐ.டி.யில் பேராசிரியர். அவரும் தம் தொழிலில் அதிகக் கவனமும் ஆராய்ச்சி மனப்பான்மையும் உடையவர். எங்கள் மண வாழ்க்கையில் கூடியவரை ஒரே ஊரில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒரே மகனின் கல்வி நலம் எல்லாம் குடும்பத்தார் உதவியால் சீராகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

பொது வாழ்வில் தொழிலில் பிரகாசிக்க விரும்பும் பெண்களுக்கு உங்கள் அறிவுரை என்ன?

பெண்கள் வேலைக்கென்று வெளியே வந்த பின்பு தங்கள் திறமையை நிரூபணம் செய்து காட்டியாக வேண்டும். 'பெண்' என்ற நிலையை சாதகமாக்கிக் கொண்டு பலவீனத்தில் பின்வாங்கக் கூடாது. பிறர் 'பெண்தானே!' என்று பின்தள்ளும் நிலையையும் வரவிடக் கூடாது.

முதலில் பெண்கள் டாக்டராக, நர்ஸாக, டீச்சராக மட்டுமே இருக்க முடியும் என்று முடிவு செய்திருந்தார்கள். பிற்பாடு அவர்களின் தோற்றத்திற்கு வெயிட் கொடுத்து ரிசப்ஷனிஸ்ட், டைப்பிஸ்ட், ஸ்டெனோ போன்ற வேலைகளையும் குரல் மற்றும் பழகும் நேர்த்திக்கு மதிப்புக் கொடுத்து டெலிபோன் ஆபரேட்டர், கவுண்ட்டர் அஸிஸ்டெண்ட், ஏர் ஹோஸ்டஸ் போன்ற வேலைகளையும் கொடுத்தார்கள். புத்தி, தனித்துவம், உறுதி, படைப்புத்திறன் போன்ற தன்மைகளைக் கவனித்து அவர்களை நிர்வாகிகளாக்கும்

மாலையில் வாங்கும் மல்லிகை பூ. மறுதினத்திற்கும் வாடாமல் இருக்க, ஒரு பாத்திரத்தை நீரில் முக்கி எடுத்து அதில் பூக்களை வைத்து மூடிவைக்கவும். மறு நாள் வரை பூக்கள் வாடாமல் ஃப்ரெஷ்ஷாக மணமுடன் இருக்கும்.

— ரமா ராமநாதன்





டிபனுக்காக அவல் ஊறவைத்தேன். அவலைத் திரும்பத் திரும்ப தேங்காய், எலுமிச்சை, தயிர் என்று செய்து அலுத்து விட்டது. திடீரென்று தக்காளி சாதம் செய்வது போல் இதைச் செய்தால் என்ன என்று தோன்றியது. தக்காளி, வெங்காயம், ப. மிளகாய் எல்லாம் போட்டு வதக்க 10-15 நிமிடங்களில் தக்காளி அவல் தயார்.

– பார்வதி வைத்தியநாதன்

தைரியம் பிறகு வந்தது. எந்த வேலையும் பெண்களுக்கு முடியும் என்ற நம்பிக்கை இப்போது வந்திருக்கிறது.

இன்னமும் பல காரணங்களால் எம்.பி.ஏ. படித்த பெண்ணை உற்பத்திப் பிரிவில் போடாமல் மார்க்கெட்டிங்கில் விடுவது, சிவில் இன்ஜினீயரிங் படித்த பெண்ணை அலுவலகப் பணிக்குப் பயன்படுத்தி பீல்டுக்கு மறுப்பது என்ற நிலைகள் நீடிக்கின்றன. எந்த வேலையும் முடியும் என்பதைப் பெண்தான் நிருபணம் செய்து காட்ட வேண்டும்.

பெண் அதிகாரியாக இருந்து கொண்டு தொழிலாளர் பிரச்னைகள் – தொழிற்சங்க விஷயங்களை எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்?

நான் 83-84ல் டெபுடி சீஃப் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீஸராக இருந்தபோதே ரூல்ஸ் அண்ட் ரெகுலேஷன்ஸை ஆழமாக அறிந்து கொண்டு அவற்றைத் தகுந்த இடத்தில் பிரயோகிக்கும் லாகவத்தைக் கற்றுக் கொண்டேன். தொழிலாளர்களைச் சமாளிப்பது இருவகையில் – ஒன்று 'மழுப்பல்' ரகம். நாள் கடத்தி, இதோ, அதோ என்று இழுத் தடித்து இயற்கையாக ஒரு முடிவு வரப் பண்ணுவது.

இன்னொன்று தடாலடி – எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன் என்று ஒன்றைச் செய்வது.

இரண்டுக்கும் நடுவில் ஒரு வழி உண்டு. அறிவுபூர்வமான வழி – ஆழமான அனுபவ அறிவு மட்டுமே இதற்குத் தேவை. பொய்யான வாக்குறுதிகள் தராமல் ஆமாம் அல்லது இல்லை என்பதைத் தைரியமாக ஆதாரங்களோடு எடுத்துச் சொல்வது. பாரபட்சம் எடுக்காதவர் என்றும், திறந்த மனதோடு பிரச்னைகளை அணுகுபவர் என்றும் ஒரு அதிகாரி பெயரெடுக்க பல வருடங்கள் பிடிக்கும்.

நான் இதைத்தான் செய்து வருவதாக நம்புகிறேன். மனிதாபிமானத்துடன் தொழிலாளர் பிரச்னைகளை அணுகுகிறேன். எப்போதும் சங்கத் தலைவர்களை உடனே சந்திக்கிறேன்.

டென்ஷன், அதிக உழைப்பு இவற்றால் மனம் அலைக்கழிக்கப்படாமல் குடும்பக் கவலை இல்லாமல் நிம்மதியாகத் தூங்க என்ன உபாயம் வைத்திருக்கிறீர்கள்?

என்னைப் போல் பதவியிலுள்ள பெண்களுக்கு வசதிகள், வேலைக்காரர்கள் உண்டு. கூடியவரை உபயோகப்படுத்துகிறேன்.

காலையில் அரை மணி 'வாக்' போகிறேன். ஷட்டில், பேட்மின்டன் விளையாடுகிறேன். கிடைத்ததெல்லாம் படிக்கிறேன். 20-25 நிமிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறேன். நான் ஒரு ஆப்டிமிஸ்ட். கெட்டதையே நினைப்பதில்லை. எல்லாம் நன்றாக, சீக்கிரமே நடக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்திருக்கும் நேரத்திலும் உறவுகள் 'அண்மை'யை நம்பி இல்லை என்றும் அன்பு, கூட வாழ்வதால் மட்டும் வருவதில்லை என்றும் எனக்கு நானே சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

நிம்மதியாகத் தூங்க முடிகிறது. என்னால் குடும்பத்துக்கு உறுதுணையாக இருக்க முடியும். நல்ல தாயாக இருக்க முடியும் என்று மனப்பூர்வமாக நம்புகிறேன்.

பேட்டி : **மாலதி**

மகாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் இருக்கும் மகள் வயிற்றுப் பேரன் குட்டி பைஜாமாவுடன் தவழ்வதைப் பார்த்து எங்களுக்கு வேடிக்கையாக இருந்தது. இது என்ன வேஷம் என்றேன் மகளிடம். அவளோ, இங்கு மிகவும் குளிர் அம்மா, மொஸைக் தரையெல்லாம் ஜில்லிப்பு. குழந்தை தவழ ஆரம்பித்து விட்டான். அதனால் இப்படி தைத்துப் போட்டேன் என்றாள்.

- ஜானகி ஸ்ரீநிவாஸன்

Ad start

கண்ணொளி இழந்த நிலையில் அவலமுற்றுக் கிடவாமல் பாரதியின் புதுமைப் பெண்ணாய் உயிர் வடிவமாய், சிந்தைத் துடிப்பும், செயல் துடிப்பும் கொண்ட உருவமாய் விளங்கும் பெண் மணி மதுரை கென்னத் ஆஸ்பத் திரியில் பணிபுரியும் டாக்டர். உஷா நாகராஜன். தகுதியும், திறமையும் மிக்க ஒரு பெண்ணை உடற்குறை காரணமாக ஒதுக்கி விடாமல் அவருக்கும் சேவையில் உரிய பங்களித்துத் தம் தலைமையில் மருத்துவப் பணியாற்ற உயரிய மனத் துடன் வாய்ப்பளித்த கென்னத் மருத் துவமனை தலைமை டாக்டர் ரவிச் சந்திரனுக்குத்தான் பாராட்டுக்களைத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

பிறந்தது முதல் கண் பார்வையில்லா மல் இருப்பது என்பது நாம் இழந்தது எது என்பதை அறியாத நிலைமை. ஆனால் 24 வயது வரை பார்த்து, பரவசப்பட்டு, ஆனந்தித்து, அனுபவித்து மகிழ்ந்த பார்வையை எதிர்பாராது தாக்கிய இளமைக்கால சர்க்கரை நோயால் இழந்து விட்டவர் உஷா. திடீர் இழப்பு வாழ்வை இருண்டு போகச் செய்யவில்லையா...? மனம் மருண்டு போகவில்லையா...? கற்ற கல்வி பாழாகுமோ என்ற கவலை எழவில்லையா...?

சிந்தனை தோய்ந்த முகத்துடன் பதிலளித்தார் உஷா.

"உண்மைதான், எனக்கு அது பெரிய அதிர்ச்சியாக, பேரிழப்பாக இருந்தது. அடுத்தபடியாக என்ன செய் வது? என்று கலக்கமாக இருந்தது. ஏதாவது செய்ய வேண்டும்... என்ன செய்வது...? என்று புரியாத நிலையில் பத்திரிகை விளம்பரத்தில் பார்வை யிழந்த என் நிலையை விளக்கி, தக்க ஆலோசனை வேண்டியிருந்தேன். N.I.V.H. சேவை நிலையம் எனக்குக் கைகொடுத்தது. பார்வை இழந்தவர்களுக்கும் கோர்வையாய்ப் படிக்க உதவும் பிரெய்ல் முறையும், அடிக் கணக்கில் அடி எடுத்து வைத்துத் தனியாளாய் நடந்து என் தேவை களை நானே கவனித்துக் கொள்ளவும், கண்கள் என்னும் ஒரு புலன் இல்லாத இழப்பை ஈடுசெய்ய அனைத்துப் புலன்களையும் கூர்மையாகக் கொண்டு செயல்படவும் சொல்லித் தந்தது.

அந்த நிறுவனத்தின் அறிமுகம் மூலமும், திருச்சியில் உள்ள அன்பர் பி.ஜி. மைக்கேல் என்பவர் உதவியாலும் ஒரு மிஷன் ஆஸ்பத்திரியில் ஆறு மாதங்கள் பயிற்சி டாக்டராகப் பணிபுரியும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அதன் பிறகு என்னைப் பற்றிய அனைத்து



விவரங்களும் அறிந்த பின்னும் என் திறமையில் நம்பிக்கை வைத்து மதுரை கென்னத் மருத்துவக் குழுவில் ஒருத்தியாக என்னையும் அங்கீகரித்துக் கொண்டார் பெருமதிப் பிற்குரிய டாக்டர். ரவிச்சந்திரன் அவர்கள். சுமார் ஐந்து ஆண்டுகளாக இங்கு பணிபுரிந்து வருகிறேன். வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்து விடாமல், நான்... நானாக வாழச் செய்த அவரை என் வாழ்வில் என்றும் மறக்கவே முடியாது.

சரி ஒரு மருத்துவராக அங்கீகாரம் கிடைத்தாலும், மனைவியாக ஏற்க திரு. நாகராஜன் எப்படி முன்வந்தார்?

புன்னகை பூத்த முகத்தில் நாண மும் நடைபோட்டது.

"கண் பார்வை இழந்தாலும் கடவுளை வெறுக்கவோ, நொந்துக் கவோ... எனக்குத் தோணலை. கடவுள் நம்பிக்கையும் குறையலை. கடவுள் நமக்குத் தர வேண்டியதை அவசியம் தருவார்... ஒரு வாசலை மூடினா மறு வாசலை அவர் திறப்பார்னு உறுதியா நம்பினேன். அந்த நம்பிக்கை வீண் போகலை. மேட்ரிமோனியல் காலத் தில் என் விளம்பரத்தைப் பார்த்துட்டு திரு. நாகராஜன் என்னை மணக்க முன்வந்தார். ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் ஊனமுற்ற பெண்ணை மணக்க வேண்டும் என்ற கொள்கையோட இருந்த அவர் என்னை மணக்க மனப்பூர்வமா சம்மதிச்சார். என் ஊனத்தை அனுதாபத்தோடோ, பரிதாபத்தோடோ பார்க்காம... என் னோட தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும் தளரும்படியா இல்லாம மேலும், மேலும் வளரும்படியா என்னை அரவ ணைச்சு, ஆதரிக்கிற கணவர் கெடைச்சது என் பாக்கியம்தான்."

எம்.பி.பி.எஸ். படித்த நீங்கள் மேல் படிப்புக்கு முயற்சிக்கவில்லையா?

"ஏன் முயற்சிக்காம...? என் முயற்சி களுக்கு முட்டுக்கட்டை நம்ம அரசிய லும், சட்டமும்தான். ஒருமுறை முயற்சி செய்தப்ப... அப்ளிகேஷனி லேயே என் பார்வையற்ற நிலைமை யைப் படித்த பிறகும் நேர்முகத் தேர்வுக்கு வரச் செய்து... பார்வையற்ற வர்கள் மருத்துவத்தில் மேல் படிப்புப் படிக்க சட்டம் அனுமதிக்காது என்று சொல்லி விட்டார்கள். ஏனென்றால் தேர்வு எழுத மற்றொருவர் உதவி தேவைப்படும்... அந்த மற்றொருவர் மருத்துவம் அறியாத யாரோ ஒருவராக இருந்தாலும்... உடன் இருக்க அனுமதி யில்லை. ஆனாலும் தளராமல் முயற்சி செய்து வருகிறேன்."

அஞ்சி ஒடுங்காத மனமும், அசை யாத உறுதியும் கொண்ட இந்தப் பெண் விரைவில் மற்றொரு ஹெலன் கெல்லராய் உருவெடுப்பார் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

— சந்திரா குமாரசுவாமி



மோர் கொஞ்சம் மீதம் இருந்தது. நீர் மோர் கலக்கலாம் என்று பார்த்தால் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஒன்றும் இல்லை! மோரில் சிறிது மிளகுத் தூளும், ரசப்பொடியும் சேர்த்துக் கலக்கினேன்! குடித்துப் பார்க்க... அருமையான ருசியுள்ள புதுவித நீர் மோராக இருந்தது!

– சுசிலா பொன்னுசாமி

முதன்முதலாக ஒரு அரிய திட்டம்!

இலவச வீட்டுமனை

என்கார்

வழங்குகிறது

1000 முதலீட்டாளர்களுக்கு மட்டும்

★ இச்சலுகை 45 நாட்களுக்கு மட்டும் (3-3-96 முதல் 17-4-96 வரை)
★ இச்சலுகை எங்களது அனைத்து அலுவலகங்களுக்கும் பொருந்தும்
★ முதல் 25 வாடிக்கையாளர்களுக்கு ரூ. 500 மதிப்புள்ள சிறப்பு பரிசுகள்
★ பதிவு செய்யப்பட்ட வீட்டுமனை பத்திரங்கள் 30 நாட்களுக்குள் வழங்கப்படும்

We accept deposits strictly under RBI Regulations section 45S Chapter IIIC RBI Act 1934

பூமிதேவி பாண்ட்

முதலீடு	ரூ.25,000/-
திட்ட காலம்	30 மாதங்கள்
முதிர்வுத் தொகை	ரூ.50,000/-
சிறப்பு சலுகை	ரூ.5,000 மதிப்புள்ள வீட்டுமனை அல்லது 4 கிராம் தங்க காசு



ENCAR HI-GROW INVESTMENTS

• பதிவு மற்றும் நிர்வாக அலுவலகம் : ஏ-20, எஸ்.வி.வி. காம்ப்ளக்ஸ், சிப்பி தியேட்டர் எதிரில், 9, சாஸ்திரி சாலை, தில்லை நகர், திருச்சி-620017 போன் : 467057 25963 பேக்ஸ் : 0431-432505 டெலக்ஸ் : 0455-316 அசெஸ் இன் • தலைமை அலுவலகம் : 134-2, ராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, விவேக் அண்ட் கோ அருகில், லஸ் கார்னர் மயிலாப்பூர், சென்னை-600004 போன் : 044-8526887 பேக்ஸ் : 91-44-840638 • மண்டல அலுவலகம் : 1-23, அனுமந்தப்பா லேஅவுட், மணிப்பால் மையம் அருகில் 1-ஏ, அல்சூர் சாலை, பெங்களூர்-560042 போன் : 080-5598092 • கிளை அலுவலகங்கள் : 10-11, இரண்டாவது மாடி, வரதராஜு காம்ப்ளக்ஸ், சத்திரம் பஸ் நிலையம் அருகில் திருச்சி-620002 போன் : 25963 • 512-பி, என்.எஸ்.ஆர். சாலை, கௌரி காம்ப்ளக்ஸ், அண்ணாமலை ஸ்டோர்ஸ் மாடியில், சாயிபாபா காலனி, கோயம்புத்தூர்-641011 போன் : 0422-445062, 445065 • 267, அத்வைத ஆஸ்ரம சாலை, ஏ.வி.கே. நகர், புது பஸ் நிலையம் எதிரில், சேலம்-636004 போன் : 0427-448873 • 7, மேல வடம்போக்கி தெரு பெருமாள் கோவில் அருகில், மதுரை-625001 போன் : 0452-35667 • 'பி' பிளாக், மூன்றாவது மாடி, பி.பி.சி. மேனர், 10-11, துரைசாமி சாலை, தி. நகர், சென்னை-600017 போன் : 8526887



விடுமுறையில் வீணாகச் சுற்றாமல்...

பள்ளிகளுக்கு விடுமுறை விடும் நேரம். பள்ளியிறுதி வகுப்புகளிலும், கல்லூரியிலும் படிப்பவர்களுக்குக் கிட்டத்தட்ட மூன்று மாதங்களுக்குக் குறையாமல் விடுமுறை உண்டு. இந்த விடுமுறை நாட்களில் வீணாக வெயிலில் சுற்றி உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்ளாமல் என்றும் உதவக் கூடிய, வருமானம் தரும் சில பயிற்சிகளை மாணவர்கள் பெற ஆலோசனை தருமாறு திருமதி சுசிலா மாரியப்பன் (சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குபவர் மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கும் குழுவின் காரியதரிசி) அவர்களைக் கேட்டபோது

"இங்கு எங்கள் மையத்துடன் பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்த நிபுணர்கள் இணைந்து பல பயன் தரக்கூடிய குறுகிய கால வகுப்புகளை நடத்துவது உண்டு. இதுபோன்ற வகுப்புக்கள் இதுவரை சென்னையில் மட்டும்தான் நடத்தப்பட்டன. குறிப்பிட்ட துறையினருக்கு தங்கள் நகரங்களில் இது போன்ற குறுகிய கால பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தும் ஆர்வமும், விருப்பமும் இருந்து எங்கள் மையத்தை அணுகினால் தாராளமாக அதற்கான ஆலோசனைகளைத் தருவோம். மதுரை, திருச்சி, கோவை போன்ற பெரிய நகரங்களில் இதுபோன்ற வகுப்புக்கள் நடத்தப்பட்டாலே அருகில் உள்ள சிறிய நகரங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் மட்டுமல்லாமல் கிராமங்களைச் சேர்ந்தவர்களும் கூடப்பயன் பெற முடியும்.

இதுபோன்ற பயிற்சி வகுப்புகளைத் 'தபால் மூலம்' நடத்துவதென்பது சற்று கடினமான ஒன்று. இவ்வகுப்புகளில் பலவற்றிற்கு நேர்முகப் பயிற்சி தேவை. அதனால் 'தபால் மூலம்' பயிற்சி தருவதென்ற எண்ணம் இப்போது இல்லை.

இனி இங்கு தரும் பயிற்சிகள் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

மின்சார சாதனங்களைக் கையாளுதல் மற்றும் பழுது பார்ப்பதற்கான பயிற்சி. இது மூன்று மாத கோர்ஸ். மிகவும் பயனுள்ள ஒன்று. வீட்டில் நாம் பயன்படுத்தும் மிக்ஸி, கிரைண்டர், பிரிட்ஜ், டியூப்லைட், மின்சார இஸ்திரி பெட்டி போன்றவைகள் பழுதுபட்டால் வீட்டிலேயே ரிப்பேர் செய்து கொள்ளும் முறைகள் கற்றுத் தரப்படுவதுடன் மின்சாரத்தை, எந்தவிதமான அபாயமும் இல்லாமல் கையாளும் முறையும் இந்த வகுப்பில் கற்றுத் தரப்படும். பலமுறை இங்கு நடத்தப்பட்ட இந்த வகுப்புகள் என்றுமே நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றவை. எல்லாருக்கும் பயனுள்ள இந்த வகுப்புக்கள் மாணவர்களுக்கு மேலும் நல்ல பயன்தரக் கூடியவை. படித்த படியே சம்பாதிக்க வழி செய்யக் கூடியதாயிற்றே இந்தப் பயிற்சி. இந்தக் கோடை விடுமுறையிலும் நடத்த

இருக்கிறோம். பி.எஸ்ஸி பௌதிகம் போன்ற இதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட கல்வி கற்றோருக்கு மேலும் பயன் தரும்.

அடுத்து 'ஃபாஸ்ட் புட்ஸ்' தயாரிக்கும் முறைகள்.

இதுவும் சுய வேலை வாய்ப்பு தரும் பயிற்சிதான். பல வகைப்பட்ட உணவு வகைகளை விரைவாகத் தயாரிக்கும் முறைகள் எளிதாகக் கற்றுத் தரப்படும். இந்தப் பயிற்சி ஒரே மாதம்தான். வங்கியில் கடன்கள் பெற்று தொழில் தொடங்க உதவும் இந்தப் பயிற்சி.

இதழியல் : இன்று ஏராளமான பத்திரிகைகள் வெளி வருகின்றன. இவைகளில் எழுத விருப்பமுள்ள இளைய சமூகத்தினர் எத்தனையோ பேர். வெளியில் மற்றவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளும் முறை அணுகுமுறை பழகுதல் செய்திகளைத் தொகுக்கும் முறை போன்ற பலவும் இந்த வகுப்புகளில் போதிக்கப்படுகின்றன. இது ஒருமாத காலப் பயிற்சி. தமிழ், ஆங்கிலம் ஆகிய இரு மொழிகளிலும் இந்தப் பயிற்சி தரப்படும். பல்வேறு பத்திரிகைகளையும் சேர்ந்த பல நிபுணர்கள் இங்கு வந்து நேரிடையான பயிற்சி தருவர். இந்த வகுப்புக்கள் மாலையில் மட்டுமே நடைபெறுவதால் மதியம் வேறு வகுப்புகளில் கூட சேர்ந்து பயிற்சி பெற முடியும்.

ஆங்கிலம் சரளமாகப் பேசத் தரும் பயிற்சி : இந்தப் பயிற்சி 3 மாத பாடத் திட்டம். பள்ளிகளில் தமிழ் மீடியம் படித்து விட்டுக் கல்லூரியில் ஆங்கில மீடியத்தில் சேர விரும்பும் மாணவர்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி நல்ல பயன் தரக்கூடியது.

பொதுஜனத் தொடர்புக்கான பயிற்சி : 3 மாத பாடத்திட்டம் கொண்ட இந்தப் பயிற்சி மாணவர்கள் எந்தத் துறையில் ஈடுபட்டாலும் அவர்களின் எதிர்காலம் வளமாக அமைய உதவுக்கூடியது எனலாம். முன்பு சில முறை நடத்தப்பட்ட இந்தப் பயிற்சியை மீண்டும் நடத்தும் எண்ணம் உள்ளது. சம்பந்தப்பட்டவர்கள் தொடர்பு கொண்டால் இந்தக் கோடையிலும் கூட இதை நடத்தலாம்.

இன்டர்வியு டெக்னிக்ஸ் : படித்து முடித்த பின்பு வேலை தேடும் நேரம் எத்தனை நேர்முகங்களைச் சந்திக்க வேண்டும்? இது போன்ற நேரங்களில் இண்டர்வியுக்களைத் துணிவுடன் சந்தித்து வெற்றி பெற உதவுக்கூடியது தான் இந்தப் பயிற்சி. 15 நாள் பாடத்திட்டம் கொண்ட இது மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயனுடையது.

தோல் பொருட்கள் தயாரிக்கும் பயிற்சிகள் : தோலிலான பல பொருட்களைத் தயாரிக்கும் பயிற்சிகளை இந்தக் கோடை விடுமுறையில் நடத்த உள்ளோம். 3 மாத பாடத்திட்டம் இது

தவிர அழகுக்கலை, பொம்மைகள் செய்தல், கைவினைப் பொருட்கள் செய்தல் போன்ற வகுப்புக்கள் நடத்தும் உத்தேசமும் இருக்கிறது. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வகுப்புக்கள் சில நடத்தப் பட்டு இருக்கின்றன. சம்பந்தப்பட்டவர்கள் (கோடை விடுமுறையில்) நடத்த விரும்பி தொடர்பு கொண்டால் இவைகளை, நடத்தலாம். வெளியூரில் உள்ளவர்கள் இதுபோன்ற வகுப்புக்களை நடத்த விரும்பி எங்கள் மையத்துடன் தொடர்பு கொண்டால் ஆலோசனை வழங்குவோம்.

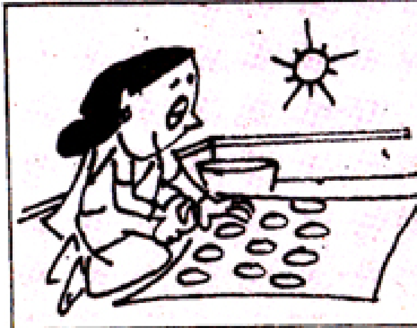
இங்கு தரப்படும் பயிற்சிகளுக்கான கட்டணங்களும் மிகவும் குறைவானவை தான்.

மாணவர்கள் மட்டுமல்லாமல் அனைவருமே பெறக் கூடிய பயிற்சிகள்தான் இவைகள் என்கிறார் சுசிலா மாரியப்பன். கடிதம் மூலம் இவரை University Students Advisory Bureau, University of Madras, சென்னை - 5 என்ற முகவரியிலோ, 568778 Ext. 218 விலோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சந்திப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

ஜவ்வரிசி வடாம்களை வெயிலில் காய வைக்கும்போது பாலிதீன் ஷீட்டில் சிறிது எண்ணெய் தடவிக் காய வைத்தால் வடாம் பாலிதீன் ஷீட்டில் ஒட்டாமல் வரும்.

- குமுதினி வேணுகோபால்



உங்களது நிரந்தர வைப்புத் தொகைக்கு

30% + 6%

வட்டி + ஊக்கத்தொகை

ரூ.10 ஆயிரம் டெபாசிட் செய்பவர்களுக்கு

ஒரு கிராம் தங்க நாணயம் இலவசம்

(இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் சட்டம், (1954) செக்ஷன் 45-Sக்கு உட்பட்டது)

● வட்டிக்கு பின் தேதியிட்ட காசோலை வழங்கப்படும்

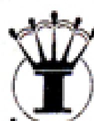
குறுகிய கால டெபாசிட் திட்டம்
45 முதல் 90 நாட்கள்

28%

வட்டி

மற்றும் முதல்
100 நபர்களுக்கு
மட்டும்
ஓர் வெள்ளி
நாணயம் பரிசு.

இம்பீரியல் குரூப்பின் ஓர் அங்கம்



இம்பீரியல் கோல்டு ஹவுஸ்

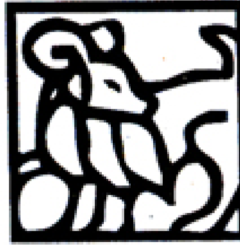
நெ. 5, திருமலைப்பிள்ளை ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
செல்லுலார் போன் : 9841095956, 9841095957

நம்பிக்கையின் சிகரம்

வேலை நேரம் : காலை 10மணி முதல் 1மணி வரை மாலை 2மணி முதல் 8மணி வரை.
மார்ச் 18ம் தேதி வரை எல்லா ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் ஷோரூம் இயங்கும்

JS\MDS\8279469

ஏப்ரல் 96



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

கோர்ட்டு விவகாரம் ஒன்றில் ஜெயம் ஏற்படும். பித்த சம்பந்தமான நோய் நீங்கிடவும், நினைத்த காரியத்தில் வெற்றி ஏற்படவும் இராகு உதவுவார். சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டு. வாகனம் கூட வாங்கலாம். குருவின் அருளும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் 11 இல் உள்ள கிரகங்களின் சேர்க்கையும் பலவிதங்களில் அனுகூலத்தை உண்டாக்கும். குழந்தை பெறும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்கும் யோகம் உண்டு. பிறப்பது ஆணோ, பெண்ணோ சுகப்பிரசவத்திற்குரிய கால கட்டம். அதனால் கவலைப்படாமல் இருக்கலாம். முற்பகுதியில் வியாபாரிகள், தொழிலதிபர்கள், மற்றும் கமிஷன் ஏஜெண்டுகள் கவனமுடன் செயலாற்றுவது நல்லது. திரைப்படத் துறையினர்க்கு எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமான இலாபமும், பெயரும், புகழும் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. அரசியல்வாதிகள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி, தங்களது பேச்சுத்திறனால் மற்றவர்களை மயங்கும்படி செய்து அதிக வாக்குகளைப் பெற்றுத் தேர்தலில் வெற்றிக்கனியை ருசிக்கலாம். எனினும் மாதம் பூராவும் புதன் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸகஸ்ரநாமத்தைப் படிப்பது நல்லது. சுப காரியத்திற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி சிறப்பாக அமையும். எத்துறையினர்க்கும் ஏற்றதொரு நற்காலம். அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதாயம் உண்டு. எனவே முழு முயற்சியுடன் செயலில் இறங்குங்கள். உங்கள் தாய் வழி பாட்டனாரின் உடல் நலம் பற்றி இருந்த கவலை நீங்கும். எதிர்பாராத விதத்தில் வருமானம், அல்லது ஒரு பெருந்தொகை உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உச்ச சூரியனால் பதவி உயர்வு ஒன்று கிடைக்கலாம். மற்றபடி இராகுவும், புதனும் ஏன் குருவும் கூட உதவும் நிலையில் இல்லை. ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் மனச்சஞ்சலம் ஏற்பட்டாலும், இலாப நிலையில் உள்ள கிரகங்களும், சுக்கிரனும் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள். கவலை வேண்டாம். படத்துறையினர்க்கும், நடிப்புத்துறை, மற்றும் கலைத்துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் புகழும், பணமும் கிடைப்பதற்குரிய கால கட்டம். நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுக்கிரன் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றில் உங்களுக்கு வஸ்திர இலாபம் தர இருக்கிறார். துர்க்கையையும், மாரியம்மனையும் மனதார வேண்டுபவர்களுக்கு எல்லாமே நல்லபடி நடக்கும். இதுவரை எதிர் பார்த்து ஏமாந்து வந்த இனத்தில் இந்த மாதம் வெற்றி உண்டு.



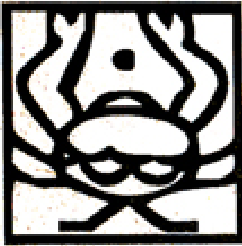
மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனும், புதனும் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் உள்ளனர்.

இந்த மாதம் எப்படி?

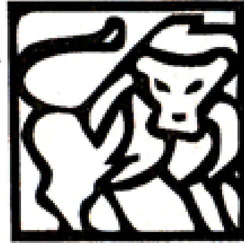
அதனால் வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டு. சூரிய னால் கீர்த்தியும் புகழும் உண்டாகும். படக் கலைஞர்களுக்குப் பாராட்டும், பரிசும் உண்டு. எதிர் பார்த்த இடத்தில் வேலைக்கு உத்திரவு வரலாம். இராசிநாதன் 11-ல் இருப்பதும், அவ னையும், அவனது ராசியையும் குரு பார்ப்ப தால் இந்த மாதம் உங்கள் உத்தியோகத்தில் எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வும் பண இலாபமும் கிடைக்கும். புதுத் தொழில் ஒன்றை ஆரம்பிக் கும் வாய்ப்பு உண்டு. இதுவரை இருந்த மனச் சஞ்சலம் குறையலாம். குரு உங்கள் ராசியைப் பார்ப்பதால் குழந்தைகளின் படிப்பு சம்பந்த மான பிரச்னைகள் குறைந்து, மனம் நிறை வடையும். 10-ல் உள்ள சனீஸ்வரனால் சில பிரச்னைகள் தோன்றி மறையும். அதனால் சற்று மனக்கிலேசம் உண்டாகலாம். திருப்பதி போன்ற திருத்தலங்களுக்குச் சென்று வரலாம். வீட்டில் விஷ்ணுவைப் பற்றிய பக்திப் பாடல் களைக் கேட்கவும். அதனால் மனத்தில் அமைதி ஏற்படும். ராகு, கேதுக்கள் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. எனவே அவை சம்பந்தமான கோவில்களுக்குச் சென்று வர லாம். அங்காரகனால் கூட பிரச்னைகள் தோன்றலாம். தோல் சம்பந்தமான அலர்ஜி எனும் "ஒவ்வாமை" ஏற்படலாம். வெளியில் செல்லும் போது வீட்டிற்குத் தகுந்த காவல் போட்டு விட்டுச் செல்வது நல்லது எனத் தெரிகிறது.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம் 1, 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள்.

புதனும் ராகுவும் உங்கள் முயற்சிகளுக் கெல்லாம் உறுதுணையாக நின்று வெற்றியைத் தேடித் தருவார்கள். ஆனால் சுக்கிரன் குடும் பச் சூழ்நிலையில் சில பிரச்னைகளை உரு வாக்கலாம். ஆயினும் குருவின் பார்வை யால் விபரீதமாக ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. அதே சமயம் நீங்களும் சற்று நிதானமாகவும், நிதர் சனமாகவும் பிரச்னைகளை கையாள்வது நல்லது. அப்பொழுதுதான் குருவின் உதவி யைப் பெற முடியும். பாக்கியம், விரயம், குடும் பம், ஜீவனஸ்தானம் ஆகியவற்றைக் குரு பார்ப்பதால் உங்கள் நிலையில் இந்த மாதம் அதிகம் எதிர்பார்த்துப் பயனில்லை. இதர கிர கங்களின் சஞ்சாரங்களும் சற்று ஏறுமாறாகத் தான் உள்ளன. எனவே மந்த்ராலய மகா னையோ அல்லது பாண்டிச்சேரி அரவிந்த ஆசிரம அன்னையையோ முழு நம்பிக்கை யுடன், உளமாரப் பிரார்த்தனை செய்வது நல்லது. தற்போது உங்களைச் சார்ந்துள்ள ஒரு பெரும் சோதனையிலிருந்து மீள்வீர்கள். அரசுத்துறை, அரசியல் துறை, மற்றும் கலைத் துறையினர்க்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வெற்றியும் புகழும் உண்டு. அப்போது சுக்கி ரன் கூட உங்களுக்கு உதவுவார். வேலைக் காகக் காத்திருப்பவர்களுக்கு, எதிர்பார்த்த படி வேலை கிடைக்கும். குழந்தைகளின் கல்வி யில் நீங்களும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

அஷ்டமத்தில் உள்ள கிரகங்கள் பல விதங் களில் கஷ்டங்களைத் தர முயற்சித்தாலும், குருவின் பார்வையால் எல்லாம் நல்லவை யாகவே முடியும். இராகுவால் குடும்பத்தில் ஒரு சிறு பிரச்னை ஏற்பட்டு, நீங்கள் தனியே வர முயற்சிக்கலாம். வெளி வட்டாரத்தில் கூட வேண்டிய ஒருவருடன் மனஸ்தாபம் கொள்ள வேண்டி வரும். நீங்கள் யாரை அதிகம் நம்புகிறீர்களோ அவர்களே கூட உங்களை வம்பிலே மாட்ட வைக்கலாம். ஆனால் உங்கள் இராசிநாதன் குருவின் பார் வையை மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பெறும் போது, அனைத்தும் சரியாகிவிடும். அரசிய லில் பங்கு பெற்றுள்ளவர்கள், சற்று யோசித்தே எந்த முடிவுக்கும் வருவது நல்லது. அணைக்க வேண்டியவர்களை அணைத்தும், ஒதுக்க

இட்லிக்குத் தேங்காய்ச் சட்னி அரைக்கும் போது இரண்டோ மூன்றோ புதினா இலைகளைச் சேர்த்து அரைக்கவும். நல்ல சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக்கும்.

- மங்களம்



தோசை மிளகாய்ப் பொடி தயாரிக்க உளுத்தம் பருப்பை வறுத்த பிறகு, கடலைப் பருப்பு டப்பா வைத் திறந்தால் அது காலி. துவரம் பருப்பை வறுத்து தோசை மிளகாய்ப் பொடி தயார் செய் தேன். சுவையாயும் மணமாயும் இருந்தது புது மிளகாய்ப் பொடி.

- ஆர். உமாதேவி



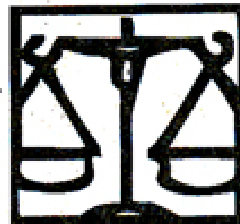
வேண்டியவர்களை ஒதுக்கியும், உங்கள் லட்சியத்தை அடைய முயல்வது நல்லது. எட்டில் உள்ள கிரகங்கள் அத்தகையதொரு சிரமமான சூழ்நிலையை உருவாக்கும் நிலை தெரிவதால், அவசரப்பட்டுப் பேசாமல், எதையும் அமைதியாக ஆலோசித்துச் செய்வதே சரி எனத் தோன்றுகிறது. இதுவரை உங்களுக்கு ஆற்றலைத் தந்து, அமோகமான புகழை அள்ளித் தந்த கிரகங்கள் குருவின் வீட்டில் இருந்தும், உங்கள் இராசியைக் குரு பார்த்தும் கூட இந்த நிலையா எனக் கேட்க வேண்டாம். எழுத்தாளர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்றமானதொரு சூழ்நிலையை சூரியன் தர இருக்கிறார். பயன்படுத்திக் கொள்ளலாமே! குறிப்பாக நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றை கணபதி ஹோமத்துடன் செய்து, கிரக ப்ரீதி செய்வதன் மூலம், உங்கள் செல்வாக்கை, பதவியை, மதிப்பைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். செய்துதான் பாருங்களேன்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசி நாதனும், சுக்கிரனும் இந்த மாதம் பூராவும் உங்களுக்கு நன்மை செய்யும் தன்மையில்தான் சஞ்சரிக்கிறார்கள். அத்துடன் எட்டாமிடத்தையும், பாக்கியஸ்தானத்தையும், விரயஸ்தானத்தையும் குரு பார்க்கிறாரே! அது போதாதா? எனினும் எழில் உள்ள கிரகக் கூட்டமும், ஜென்ம ராகுவும் சில பிரச்னைகளை உண்டாக்கத்தான் செய்கிறார்கள். செய்யட்டுமே! அதிலிருந்து தப்பிக்க வழியா இல்லை. இருக்கவே இருக்கிறார் விநாயகர். விரயமும், ப்க்தியும் உங்களிடம் இருந்தாலே போதும். துர்க்கை, லக்ஷ்மி, மற்றும் முருகனையும், விநாயகரையும் மனதாரத் துதியுங்கள். சனீஸ்வரனுக்கு வீட்டில் இரும்பு அகலில் எள் எண்ணெய் விட்டு, கருப்பு, சிவப்பு, வெள்ளை நூல் கலந்த திரியை, மேற்கு முகமாக திரி இருக்கும்படி விளக்கேற்றுங்கள். இருள் சூழ்ந்துள்ள மனத்தில், சிவப்பு மயமான ஒளி தோன்றி, மனதைத் தூய்மையாக - வெண்மையாகச் செய்யும் இந்தத் தத்துவத்தை அடக்கிய மூன்று வண்ண நூலைக் கலந்து திரி செய்யப்படுகிறது எனலாம். இந்த மாதத்தில் நீண்ட தூரப் பிரயாணமோ, அல்லது வெளியூர்களுக்குச் சென்று வரும் வாய்ப்போ கிடைக்கும். அதனால் பயனும் உண்டு. பிரயாணம் செய்யும் போது ஆஞ்சநேயரையும், துர்க்கையையும் மனத்தில் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். அத்துடன் உடல் ஆரோக்கியமும் நன்றாக இருக்க தன்வந்திரியையும் நினையுங்கள். இந்த இராசிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரலாம். யாருக்காகவும் ஜாமீன் நிற்கவோ, உறுதிமொழி கூறவோ வாக்களித்து விட வேண்டாம்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

கீர்த்திக்குப் பங்கம் இல்லை. வருமானத் திற்கும் பஞ்சமில்லை. ஆனால் வாழ்க்கைத் துணைவரால் எதிர்பாராத செலவுகளும், மனக் கஷ்டமும் உடல் நிலை காரணமாக ஏற்பட்டுப் பிறகு சரியாகும். அதேசமயம் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுக்கிரனால் மீண்டும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், சுகமும் கிடைக்கும். 12 ம் இடத்தில் இராகு இருப்பது சரியில்லை. எனவே துர்க்கைக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. மூன்றாமிடத்தில் குரு உள்ளதால் பதவி பறிபோகும் என்பர். அரசியல்வாதிகள், உயர் பதவியில் இருப்பவர்கள், அதிக அளவில் முதலீடு செய்து தொழில் நடத்துபவர்கள் ஓமாம்புலியூர் குருவுக்கோ, அல்லது ஆலங்குடி, திருச்செந்தூர் போன்ற இடங்களில் உள்ள தெய்வங்களுக்கோ அர்ச்சனை செய்வது நலமெனத் தோன்றுகிறது. சூரியனால் கலைஞர்களுக்கும், படத்துறையினர்க்கும், சமூதாயத் தொண்டில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கும் நன்மை உண்டு. கோர்ட்டு விவகாரம் ஒன்றில்

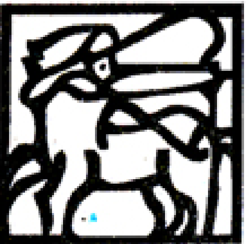
வெற்றி நிச்சயம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் திருமணம் ஒன்றிற்குத் தடை ஏற்பட்டு பிற்பகுதியில் நன்கு நிறை வேறலாம். ஏற்றத் தாழ்வு நிறைந்த மாதம்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

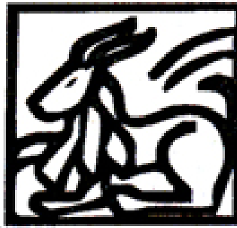
தன லாபத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், எதிரிகளின் வீழ்ச்சிக்கும் இம்மாதம் உங்களுக்கு உதவும். புதன், நீங்கள் அரசியல்வாதியானால் பதவி ஒன்றைத் தருவார். அதுபோலவே வங்கித் தேர்வு, மற்றும் இதர நேர்முக பேட்டிகள் இவற்றில் வெற்றி கிடைத்து, உத்தியோகமும் கிடைக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உடல் ஆரோக்கியம் நன்றாகவே இருக்கும். எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றமும் வரலாம். ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று சலனத்தை உண்டாக்கலாம். அது மனத்தளவிலும் ஏற்படலாம். அல்லது தொழிலிலும் கூட உண்டாகலாம். அது போலவே சுப நிகழ்ச்சிக்கும் தடை ஏற்படலாம். எனினும் 11-ல் உள்ள இராசி குடும்ப சுகத்திற்கும் பணவருவாய்க்கும் வாய்ப்பினைத் தருகிறார். ஆயினும் 5ல் உள்ள கிரகங்கள் பணப் பற்றாக்குறை, வீண்வம்பு, உடலில் சிறு சிறு கோளாறுகள், குழந்தைகளைப் பற்றிய தேவையற்ற கவலைகளைத் தரலாம். எனவே கணபதி ஹோமம் ஒன்றைச் செய்யலாம். அத்துடன் நவக்கிரகங்களுக்கும் சாந்தியும் செய்யலாம். வசதியற்றவர்கள் கோளறு பதிகத்தையும், நரசிம்ம ஸ்தோத்திரம், மற்றும் சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரத்தையும் படிக்கலாமே!



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

சுக்கிரன் ஒருவனே மாதத்தின் முற்பகுதியில் உதவுவார். இராசி நாதன் ஆட்சியில் இருப்பதும், புத்திர, களத்திர, தர்மஸ்தானங்களை குரு பார்ப்பதால் மற்ற நான்காமிடத்து கிரகங்களால் ஏற்படும் தோஷங்கள் பரிகாரத்தைப் பெறுகின்றன. எனவே கவலையை விட்டு அன்றாடப் பணிகளைச் செய்யுங்கள். அகலக்கால் வைக்கவும் வேண்டாம். சகலமும் சங்கடத்தை உண்டாக்கும்படி ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் வேண்டாம். அரசியல்வாதிகள், சமூகப் பணியாளர்கள், மதவாதிகள் ஆகியவர்கள் மிதமாகப் பேசுவது நல்லது எனத் தெரிகிறது. குரு பார்த்திடில் கோடி பரிகாரம்தான். அதற்காக நாமாக ஏன் தோஷங்களைத் தேடிப் போவானேன், பிறகு குருவை ஏன் வருந்தித் துதிப்பானேன். எனவே கவனித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய மாதம். எல்லா இரகங்களையும் தோத்திரம் செய்யலாம். நன்மை கூடுதலாகக் கிடைக்கும். அல்லது தீமை உண்டாகாமல் தடுக்கும். புத்திரர்களது கல்வி சம்பந்தமாக நேரடி கவனம் தேவை. மனநோய் காரணமாக உங்களது குழந்தைகளின் பாதிப்பைப் போக்க நாமக்கல் அருகில் உள்ள நாலடியார் கோவில் சென்று வரலாம். இது ஸர்ப்ப தோஷம், குடும்பச் சாபம், ஏவல் என்றெல்லாம் கூறுவார்களே அவற்றிற்கான சுலபமான பரிகாரம் ஆகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, - ஆம் பாதங்கள்.

இருக்கணிதப்படி சனீஸ்வரன் நல்ல நிலையில் இருக்கிறார். பாம்புப் பஞ்சாங்கப்படி இரண்டாமிடத்தில் சனி, எனவே பாதிப்புக்கும் அவனே காரணமாகலாம். நல்லது நடந்தால் அதற்கும் அவனே காரணம். ஆனால் உங்களுடைய ஜென்ம ஜாதகம் எந்த அடிப்படையில் அதாவது திருக்கணிதம் அல்லது வாக்கியம் ஆகிய முறைகளில் கணிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு ஏற்ப பலன் கிடைக்கும். சுக்கிரனால் சுகமும் உண்டு. வீடு, மனை, வாகன யோகமும் உண்டு. கேதுவால் தனலாபமும், கோர்ட்டு விவகாரத்திலும், அரசியல்வாதிகளானால் தேர்தலிலும் வெற்றி கிடைக்கும்.



வழக்கமாக தோசைக்குப் போடும்போது நாலு பங்கு அரிசிக்கு ஒரு பங்கு உளுந்து போடுவது வழக்கம். அதற்கு மாறாக ஐந்து பங்கு அரிசிக்கு ஒரு பங்கு உளுந்து போட்டுப் பாருங்களேன். குறைவான எண்ணெய் ஊற்றினால் போதும். தோசைக் கல்லில் துளிக் கூட ஒட்டிக் கொள்ளாமல் ஓட்டல் தோசை போல் மெல்லியதாகவும் பட்டுப் பட்டாகவும் வரும்.

லக்ஷ்மி சிவகுமார்



இளசான இஞ்சியைத் துருவி ¼ ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டால் சாலட், தால், திடீர் வெஜிடபிள் ஊறுகாய், பக்கோடா தயாரிக்க லாம். வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்பட்டால் மோரில் சிறிது கலந்து குடிக்க மருந்தாகவும் உதவும்.

- பிரேமாராவ்

கடன் குறையலாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் பதவி உயர்வும் உண்டு. பண இலாபமும் உண்டு. ராகுவும், குருவும் சற்று சோதனை களை உண்டாக்கலாம். ஆயினும் பெரும்பா லான கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் உள்ளதால் கவலை வேண்டியதில்லை. ஆதி பாராசக்தி, அல்லது புதுவை அன்னையை வணங்க லாம்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3 - ஆம் பாதம், சதயம், பூரட் டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குரு 11ல் இருப்பதால் புத்திரர்களின் கல்வி விஷயம் மனத்திருப்தியை அளிக்கும். நீங்களே தேர்வுகள் எழுதினால் அதில் வெற்றியும் உண்டு. சுக்கிரனால் தாம்பத்ய உறவில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். சுப நிகழ்ச்சியும் நடக்கும். பதவி உயர்வு கூட கிடைக்கும். ஆனால் சற்று உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். கடன் தொல் லையும் உண்டாகலாம். உங்கள் குழந்தை களின் எதிர்காலம் நன்கு அமையக்கூடிய திட்டம் தீட்டுவீர்கள். அல்லது உங்கள் மகள் தாய்மைப் பேற்றை அடையும் நிலையைக் கண்டு மகிழலாம். நீண்ட நாள் பிரிந்து நின்ற உங்கள் மகனும் மருமகளும் ஒன்று கூடலாம். இது இரு சாராருக்கும் பொருந்தும். நீண்ட கால ஒப்பந்தம் ஒன்று வியாபார நிமித்தமாக ஏற்படலாம். சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பது உடல் வலிமையைப் பெருக்கும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட் டாதி, ரேவதி.

இராசியில் உள்ள கிரகங்களும் சரி, 7ல் உள்ள ராகுவும் சரி நன் மையைத் தரும் நிலையில் இல்லை. சுக்கிரன் சுப நிகழ்ச்சிக்குக் காரணமாக அமையலாம். உச்ச சூரியன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உங்க ளுக்குப் புகழையோ, பாராட்டையோ வாங் கித் தரலாம். மற்றபடி இராசிநாதன் ஆட்சி யில் உள்ளதால் விபரீதமாக ஒன்றும் நடை பெறாது தடுப்பார். அரசியல்வாதிகள் ஆராய்ந்து செயல்பட வேண்டிய கால கட் டம். எந்த நிலையிலும் பொறுமையை இழக்க வேண்டாம். யாரிடமும் மனம் விட்டு ரகசியம் ஏதும் கூறிவிட வேண்டாம். வம்பை விலைக்கு வாங்கும் நிலையில் எவரிடமும் காரண மின்றிக் கடுமையாகப் பேச வேண்டாம். மற்ற படி அன்றாடப் பணிகளுக்குப் பங்கமில்லை. நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றைச் செய்யலாம். வசதி இல்லாதவர்கள் நவக்கிரக ஸ்தோத்தி ரத்தையாவது படிக்கலாம்.

பின் குறிப்பு :

நேயர்களுக்கு தாது வருஷப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள். பஞ்சாங்கத்தில் காணப்படும் தாது வருட வெண்பா மனநிறைத் தெம்பைத் தரும்படி அமைந்துள்ளது கவனிக்கத் தக்கது.

தாது வருடத்தோர் வாழ்ந்திருப்பார்
வேதனையுமில்லை, விளைவு உண்டு.
சீத மழை
பெய்யும், பரிவாரம் பேருடனே யெந்நாளும்
உய்யும்படி புவியிலுண்டு.

மக்கள் நலம் நன்கு அமையும். வேதனை இருக்காது. நல்ல விளைச்சல் உண்டு. மழையு முண்டு. மக்கள் கூட்டம் நன்கு வாழும். சுபிட்சமான நிலை ஏற்படும். இது போதாதா நமக்கு - அப்படியே நன்கு நடக்கட்டும் என நாமும் பிரார்த்திப்போம். உலகில் மக்கள் நன்கு ஐக்யமுடன் வாழ ஐக்யமத்ய ஜபத்தைச் செய்ய முற்படுவோமாக.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

● உமா குமாரின் மனக்கணக்கு சிறுகதை சிறப்பு. 'பெத்த பசங்க மேலேயே நம்பிக்கையில்லாம பெரியவங்க போடற தப்புக் கணக்கு தாம்பா உறவுங்கற நூல்ல பெரிய முடிச்சா விழுந்துடுது' இந்த வரிகள் இக்கதைக்கு ஒரு ப்ளஸ் பாயிண்ட்.
கருணாகரநல்லூர்,
எஸ். ராஜலட்சுமி சுப்பிரமணியன்.

● ஆண்கள் மட்டும் அல்ல, பெண்களும் ஜோதிட உலகில் சிறப்புப் பெற முடியும் என்பதை டாக்டர் சி.எம். ஹனீபா நிரூபித்துக் காட்டி விட்டார்.
திருவாரூர், டி. கமலா தியாகராஜன்.

● ஆங்கில எழுத்துக்கள் ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வொரு விதமான படமாக வரைந்து காட்டிய (எழுத்தே படமாகும்) விதம் வியப்பில் ஆழ்த்தி விட்ட வித்தியாசமான முயற்சி ஆகும்.



அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

● 'நல்லது சொன்னால் நல்லது நடக்கும்...' கட்டுரையைப் படித்து முடித்தவுடன், என் குழந்தைகளிடம் சதா எரிந்துவிழும் என் பழக்கத்தையே கைவிட்டு, அவர்களை ஊக்கப்படுத்த முடிவு செய்துவிட்டேன்!
அரசரடி, வி. சிவா.

● மங்கையர் மலர் இணைப்புப் புத்தகத்தைத் தனியாக வெளியிட்டு வந்ததால் எங்களைப் பொறுத்தவரை சில சௌகரியங்களும், சில அசௌகரியங்களும் இருந்தன. எப்படியெனில் புத்தகம் வந்தவுடன் ஆளுக்கொரு புத்தகமாய் மாற்றி மாற்றி வீட்டிலுள்ளவர்கள் படிப்போம். அதேசமயம் இரவல் கொடுக்கும்போது இருமுறை இதுவரை இணைப்புப் புத்தகம் தவறி விட்டது. அதனால் என்ன, முன்பும் ஒரு புத்தகமாகத்தானே இருந்தது. தொடர்ந்து இப்படியே வெளியிடவும்.
திருவாரூர், த. சாந்தி.

● நிராயுதபாணியாக, திகிலுடன் தனித்து நின்ற த்ரௌபதியின் துகிலுரித்த ஆதிக்க வெறிகொண்ட ஆண் கூட்டத்தைத் தன் சொல் சாட்டையால் விளாசித் தள்ளிய ஆசிரியருக்குப் பாராட்டுகள்! ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாகிவிடினும், ஏதோ ஒரு விதத்தில், யாரோ ஒருவனால் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ த்ரௌபதிகள் அவமானப்படுத்தப்படுவது தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. பல சமயங்களில் அந்த துச்சாதனனின் வேலையை பெண்ணுக்குப் பெண்ணே செய்வதுதான் வேதனை!
சேத்துப்பட்டு, வி. பிரசன்னகிருஷ்ணன்.

● சகோதரி மஞ்சுளா ரமேஷின் கட்டுரையில், "பெண்கள் உடல்ரீதியாக ஆணிலிருந்து வேறுபட்டவர்கள். இது இறைவனால் நிர்ணயிக்கப்பட்டது. மனித சமூகம் வழிவழியாகப் பெருக ஆண்டவனால் சில வேறுபாடுகள் அமைக்கப்பட்டன. அதற்கு இத்தனை ஏசலா, கிண்டலா, கேலியா...?" என்று எழுதியிருப்பதை (இரத்தினச் சுருக்கமாக) வைத்து ஒரு முழுப் புத்தகமாக எழுதலாம். இந்த ஒரு 'பாரா'வுக்காகவே மஞ்சுளா ரமேஷைப் பாராட்டுகிறேன்.
மதுரை - 10, பத்துலா யூசுப்.

● மாறிவரும் பெண்கள் வரிசையில் முதலில் நிற்பவராக இருந்தும், அடிப்படை விஷயங்களில் துளியும் மாறுதல் காட்டாமல், நடிப்பு, சமையல் இரண்டிலும் பாராட்டும்படி தேர்ச்சி பெற்றிருக்கும் சௌகார் ஜானகி அவர்களுக்குப் பாராட்டுக்கள். சமையல் என்றால் ஓடுபவர்கள் இந்தக் கட்டுரையைப் படித்தால் நிச்சயம் மனம் மாறுவார்கள்.
சென்னை - 41, ராணி உலகநாதன்.

● "அல்லல்பட்டு அழுது கொண்டிருப்பதற்கல்ல மனித வாழ்க்கை" என்ற தலைப்பில் பெண்கள் ஆண்களோடு சரிநிகர் சமமான முறையில் வளர்ந்து வருகின்றனர் என்ற செய்தியும், எவற்றினால் இன்ப நிலை வந்து எய்தும் என்ற விளக்கமும் மிகவும் அழகாகவும், அருமையாகவும் விளக்கப்பட்டிருந்தது.
வேப்பேரி, இரா. மீனாட்சி, இரா. கைலாசகுமார்.

அட்டைப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்

மங்கையர் மலர் &
செண்பகம் சில்க்ஸ்
இணைந்து
வழங்கும்

வாழ்வின் வண்ணங்கள்

- கட்டுரைப் போட்டி:5

மங்கையர் மலரும், செண்பகம் சில்க்ஸும் 'வாழ்வின் வண்ணங்கள்' எனும் தலைப்பில் போட்டி நடத்த ஆரம்பித்து ஐந்து மாதங்களாகி விட்டன. புடவை சம்பந்தமாக பெண்களுக்கு ஏற்பட்ட பல்வேறு உணர்வுகளைப் பற்றி எழுதச் சொல்லியிருந்தோம். புடவை என்பது அடிப்படைதான், ஆனால் அதைச் சுற்றி எத்தனை எண்ணங்கள், வண்ணங்கள்! பெண்களின் பல்வேறு விதமான உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

செண்பகம் சில்க்ஸ் முதல் மாதப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர் மதுரை திருமங்கலத்தைச் சார்ந்த திருமதி. தர்மாம்பாள் சங்கரன். நான் தூத்துக்குடி போப் ஸ்பிக் நகர் மகளிர் மன்ற விழாவில் கலந்து கொண்டு மதுரை வந்தேன். திருமதி. ஜம்பகம் ராமசாமி (செண்பகம் சில்க்ஸின் உரிமையாளர்) புடவை வழங்குவதற்காகவே நேரடியாகச் சென்னையில் இருந்து மதுரைக்கு வந்திருந்தார். இருவருமாக தர்மாம்பாள் சங்கரன் அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்றோம். புடவையோடு ரவிக்கைத் துண்டு, பூ, பழம் என எல்லாம் வாங்கியிருந்தார் ஜம்பகம். மஞ்சள் பட்டுப் புடைவையில் அழகிய புட்டாக்களுடன் கூடிய செண்பகம் சில்க்ஸ் புடவையைப் பார்த்தவுடன் தர்மாம்பாளுக்கு ஒரே சந்தோஷம். இந்த வைபவத்தைக் காணவே வெளியூரிலிருந்து வந்திருந்த அவருடைய தம்பி, தம்பி மனைவி, அவருடைய உறவினர்கள் எனக் கூடி விட்டனர். மகிழ்ச்சியாக அனைவரும் சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டுக் கிளம்பினோம். மற்ற பரிசுகளையும் விரைவில் ஜம்பகம் அளிக்க இருக்கிறார்.

சரி, இப்போது ஐந்தாவது மாதப் போட்டியின் தலைப்பு என்ன தெரியுமா?

சிருங்காரம்

ம்... ஜமாயுங்கள்!

• ஜம்பகம் ராமசாமி • மஞ்சுளா ரமேஷ் • தர்மாம்பாள் • சங்கரன்





• ஊரிலிருந்து வந்த உறவினர்களுடன்...

போட்டிக்கான நிபந்தனைகள்-

◆ வாழ்வின் வண்ணங்கள் போட்டியில் இது ஐந்தாவது மாதப் போட்டி, மொத்தம் ஒன்பது மாதங்கள் நடைபெறும்.

◆ ஒவ்வொரு மாதமும் போட்டிக்கு வரும் கட்டுரைகளில் மிகச் சிறந்த ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து ரூ.5000/- பெறுமானமுள்ள 'செண்பகம் சில்க்ஸ்' பட்டுப்புடைவை பரிசாக அளிக்கப்படும்.

◆ இந்தப் போட்டிக்கான கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

◆ கட்டுரையின் முடிவில் உங்களுடைய பெயர், முகவரியைத் தெளிவாக எழுதவும்.

◆ தபால் கவரின் மேல் வாழ்வின் வண்ணங்கள் கட்டுரைப் போட்டி - 5 எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

◆ இம்மாதக் கட்டுரைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 20.4.'96.

◆ கட்டுரைகளைத் தபாலில் மங்கையர் மலர் முகவரிக்கோ அல்லது தபாலிலோ (அ) நேரிலோ செண்பகம் சில்க்ஸ், 30-பி, லஸ் அவின்யூ (நாகேஸ்வராராவ் பார்க் பின்புறம்) மைலாப்பூர், சென்னை- 600 004 என்ற முகவரிக்கோ அனுப்பவும். இரண்டு இடத்திற்கும் ஒரே கட்டுரையைப் பிரதி எடுத்து அனுப்ப வேண்டாம்.

◆ நேரில் கட்டுரைகளைச் சேர்க்கும் வாசகியருக்கு செண்பகம் சில்க்ஸ் உரிமையாளர் திருமதி. செண்பகம் ராமசாமி ஒரு அன்பளிப்பைத் தரவிருக்கிறார்.

◆ கட்டுரை சம்பந்தமான கடிதப் போக்குவரத்தோ, திருப்பி அனுப்புவதோ கிடையாது.

◆ கட்டுரை சம்பந்தமான விதிகளை திருத்தவோ மாற்றவோ ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

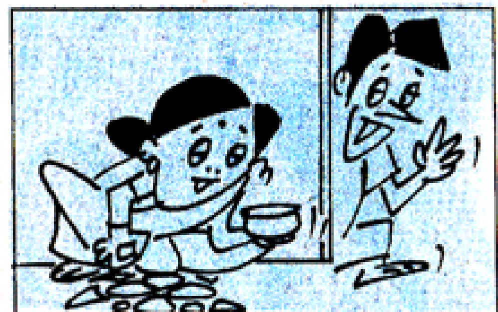
◆ பரிசு பெறும் கட்டுரைகளைப் பொறுத்தவரை ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

வருத்தம்!

ரூ. 5000/- மதிப்புள்ள செண்பகம் சில்க்ஸ் பட்டுப் புடவை பரிசு பெற்ற கட்டுரை

மனிதர்களில் எத்தனை வண்ணங்கள்!

நான் ஜெம்ஷெட்பூரில் டீச்சராக இருக்கிறேன். அருகிலுள்ள தனியார் பள்ளியில்



ஆசிரியையாகப் பணிபுரிகிறேன். எங்கள் பள்ளியில் "சங்கோலி" போட்டி நடத்தினார்கள். அழகாகவும் குறித்த நேரத்திலும் கோலம்

R.C.M. ENTERPRISES, KARUR.

NOVEL SCHEME FOR TEXTILES.

தொடர்ந்து 7 ஆண்டுகளுக்கு பயன்தரும் "புதுமைத் திட்டம்"
இத்திட்டத்தில் நீங்கள் ஒரே ஒருமுறை செலுத்தும் துகை ரூ. 1000/-

1. நீங்கள் செலுத்திய துகை 84 மாதங்கள் (7 ஆண்டுகள்) நிறைவு பெற்றவுடன் நீங்கள் நேரடியாக கரூர் கிளை "CITY UNION BANK" -ல் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் ரூ. 1009 /- க்கான 'CUB' -யின் "வாமன விஸ்வரூபா டெபாசிட்" சர்டிபிகேட் உங்கள் பெயரிலேயே வாங்கி அனுப்பி வைக்கப்படும்.
2. மேலும், நீங்கள் பணம் செலுத்திய முதலாண்டு முடிவிலிருந்து, ஒவ்வொரு ஆண்டு முடிவிலும் ரூ. 330/- மதிப்பிற்கான கீழ்கண்ட பொருட்களை எங்கள் செலவில் உங்களுக்கு நேரடியாக பதிவுத்தபாலில் அல்லது கூரியர் சர்வீஸ் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும். இவ்வாறு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வீதம் ஏழு ஆண்டுகளுக்கு ஏழு முறை அனுப்பி வைக்கப்படும். இதற்கான அளவு SIZE மற்றும் விலைப்பட்டியல் மார்க்கெட் விலையை அனுசரித்து அவ்வப்பொழுது அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பொருட்களின் விபரம்

1. டர்க்கி டவல்ஸ்	5. "லில்லி" உள்பாவாடைகள்
2. பாத்திங் டவல்ஸ்	6. நைட்டீஸ்
3. தலையணை உறை (Pillow Covers)	7. லுங்கிகள் (கைலிகள்)
4. PRINTED BED SPREAD (படுக்கை விரிப்பு)	

3. இந்த ஏழு ஆண்டுகளில் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் பரிசுப் பொருட்களின் மதிப்புத் தொகை ரூபாய். 2310/- . (330 x 7) இத்துடன் எங்கள் நிறுவனம் ஏழு ஆண்டுகள் நிறைவு பெற்றவுடன் உங்களுக்கு ரொக்கமாக திரும்பச் செலுத்தும் தொகை ரூபாய் 700/-

ஆக மொத்தம் : பரிசு பொருட்கள்	ரூ.	2310/-
CUB -ன் VVD சர்டிபிகேட்	ரூ.	1009/-
ரொக்கமாக திரும்பப் பெறும் துகை	ரூ.	700/-
		4019/-

பங்கு கொள்வீர்! பயன் பெறுவீர்!

இத்திட்டத்திற்காக பணம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

R.C.M. ENTERPRISES

26, பிரதட்சணம் ரோடு, A-பிளாட், கரூர் - 639 002.

Advisers to
The Scheme
M/s. P.R.C. GARMENTS.
Karur - 639 002. Ph : 21946

குறிப்பு : 1. இத்திட்டத்தில் இந்தியாவில் உள்ள அனைவரும் பங்கு கொள்ளலாம்.

2. இத்திட்டத்தில் சேர விண்ணப்ப படிவம் ஏதும் தேவையில்லை. தங்களின் D.D. (OR) M.O. கிடைக்கப் பெற்றவுடன் வங்கியிலிருந்து பெறப்பட்ட VVD (வாமன விஸ்வரூபா டெபாசிட்) CERTFICATE - க்கான விண்ணப்ப படிவம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

போடுபவர்களுக்குப் புடைவை பரிசாக அறிவிக்கப்பட்டு இருந்தது.

நான் இரவு முழுவதும் கனவு கண்டு கொண்டு கடையிலுள்ள அத்தனை கலர்ப் பொடியையும் கொண்டு வந்து வீடு முழுக்க அமர்க்களம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். வாட்சைப் பார்ப்பதும் போடுவதும் அழிப்பதுமாக இருந்தேன். இதைப் பார்த்த என் கணவரோ,

"இதற்கெல்லாம் செலவு பண்ணியதில் ஒரு புடைவையே வாங்கி விடலாம் போ. இருந்தாலும் நீ ரொம்ப சுறுசுறுப்பு" என்று கிண்டலடித்தார்.

அந்தப் போட்டிக்கான நாளும் வந்தது. அனைத்தையும் மூட்டை கட்டிக் கொண்டு ஸ்கூலிற்கும் போய் அவரவர்களுக்குக் கொடுத்த இடத்தில் நின்று கொண்டு 'ஸ்டார்ட்' சொன்னவுடனே பரபரப்புடன் போட ஆரம்பித்தோம். போட்டி முடிந்தவுடன் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று முன்னணியில் நிற்பவரின் பெயர்களில் முதலில் வந்தது நானே. உடனே எனக்கு வானத்தில் பறப்பது போன்ற மகிழ்ச்சி. ஆனால் அது ஐந்து நிமிடம்தான் நிலைத்தது. அதே அளவு மதிப்பெண்கள் பெற்று முன்னால் நிற்பவர் எங்களது தலைமை ஆசிரியை. இருவரது டிசைன்களையும் பார்த்து விட்டு யாருக்கு பரிசு தருவதென்று குழம்பிப் போய் கடைசியில் குலுக்கல் முறை உதவியது. குலுக்கலில் வந்ததென்னவோ அவரது பெயர். புடைவை பரிசு அவருக்கே. மிகுந்த வருத்தத்துடன், ஐந்து நிமிட மகிழ்ச்சி ஐம்பது மடங்கு வருத்தமாக மாறி கங்கிராட்ஸ் சொல்லி விட்டு வீட்டுக்கு வந்தால் அடுத்த இடி.

எனக்குத் தெரிந்த மாமி பாத்திரக்காரனிடம் பேரம் பேசிக் கொண்டே என்னைப் பார்த்து.

"என்னடி ரங்கோலியெல்லாம் நல்லாப் போட்டியா? புடைவை ப்ரைஸ் யாருக்குடி?"

என்று கேட்க நடந்த சோகக்கதையை வருத்தத்துடன் சொல்லிக் கொண்டே பார்த்தால், பாத்திரக்காரனின் துணி மூட்டையில் என்னுடைய 3,4 புடைவைகள். 'என்னடாயிது இவனிடம் நம் புடவைகள் எப்படி' என்று தீவிரமாக யோசித்தபோது நினைவுக்கு வந்தது (அந்த மாமி சிறிது கஷ்டப்படுபவள்). அந்த மாமியின் பெண்ணிற்காக ஒரு வாரம் முன்பு நான் கொடுத்த புடவைகள் அவை. பிறருக்குக் கொடுக்கும் போது பழைய புடவைகளைக் கொடுக்கக் கூடாது. மேலும் எனது பெருமைக்காக கொஞ்சம் நல்ல புடவைகளாக நான்கு கொடுத்திருந்தேன். உடனே மாமியிடம், தணிந்த குரலில். "என்ன மாமி இது, என்னுடைய புடவைகளில்லையோ ஏன் இப்படி" என்று முடிக்கு முன்பே மாமி சிரித்துக் கொண்டே சர்வசாதாரணமாக, "அதுவாடி எங்க விமலாவுக்கு இந்தப் புடவை கலர், டிசைன் எல்லாம் 'அவுட் ஆஃப் பேஷன்' ஆயிடுத்தாம் பிடிக்கலியாம். அதுதான் வீட்ல வச்சுண்டு என்ன பண்ணறதுன்னுட்டு பாத்திரக்காரனிடம் போட்டேன்" என்றாளே பார்க்கலாம். (அந்தப் புடைவைகளைப் போட்டுப் பாத்திரம் வாங்கத் தெரியாத என்னுடைய சமத்தை நானே மெச்சிக் கொண்டேன்.)

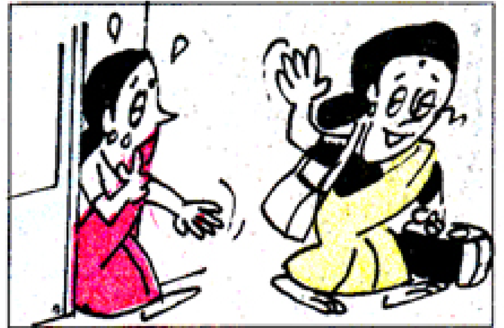
சேச்சே! என்ன உலகம் இது புடைவைகளில் மட்டும் நிறம் மாறுவதில்லை. மனிதர்கள் கூட நிறம் மாறி விடுகிறார்களே என்று மனவருத்தப்பட்டுக் கொண்டு என் கணவரிடம் எனது "இரட்டிப்பு வருத்தத்தை" பகிர்ந்து கொண்டேன்.

– வள்ளி சந்திரசேகர், ஜெம்ஷெட்பூர்.

பிரியாவிடை கொடுத்து அனுப்பினேன்!

பிரசுரத்திற்கு...

நானும் என் கணவரும் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள். திருமணத்



திற்கு முன் இவர் எனக்கு ஆசையாக ஏதாவது பரிசுப் பொருள் வாங்கித் தருகிறேன் என்றால் நான் சம்மதிக்க மாட்டேன். காரணம் என் குடும்பச் சூழ்நிலை அப்படி. என் அப்பா அறியாமல் எந்தப் பொருளும் எங்கள் விருப்பப்படி வாங்க முடியாது.

ஒருநாள் இவர் (கணவர்) தன் குடும்பத்திற்கு ஜவுளி எடுக்க கடைக்குப் போயிருக்கிறார். அங்கு ஒரு பொம்மைக்கு புடைவை கட்டியிருந்தார்கள். அந்தப் புடைவையைப் பார்த்ததும் இவருக்கு என் நினைவு வந்து அதை விலைக்கு வாங்கி வந்து விட்டார். நானும் என் தோழியும் கோவிலுக்குச் சென்று வரும் போது வழியில் பார்த்து நான் எவ்வளவு

சொல்லியும் கேட்காமல் என்னிடம் கொடுத்து விட்டார். நான் என்ன செய்வது? வீட்டிற்கும் எடுத்துப் போக முடியாது. இந் நிலையில் தோழி, "புடைவையை என்னிடம் கொடு. வீட்டிற்குப் போ. நான் நாளை வீட்டில் வந்து பேசிக் கொள்கிறேன்" என்று போய் விட்டாள்.

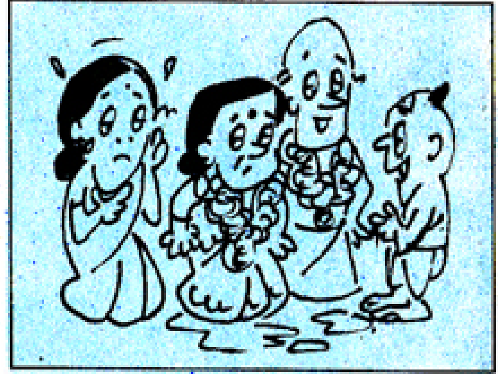
மறுநாள் காலை என் தோழி என் தாயிடம் ஒரு பொய் சொன்னாள். அவளுடைய அண்ணனின் நண்பன் பம்பாய் போயிருந்ததாகவும் புடைவைகள் குறைந்த விலையில் கிடைத்ததால் அதிகம் வாங்கி வந்ததாகவும், இதன் விலை ரூ. 500/- இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் ரூ. 200/- கொடுத்தால் போதும். இப்போது வேண்டாம். அடுத்த மாதம் கொடுத்தால் போதும் என்று சொல்லி விட்டாள். உடனே அம்மா அப்பாவிடம் சொல்லி அப்பாவும் குறைந்த விலை என்பதால் உடனே வாங்கி என்னிடம் கொடுத்து பீரோவில் வைக்கச் சொன்னார். எனக்கு அளவில்லா சந்தோஷம். என் தோழியும் சந்தோஷமாக போய் விட்டாள்.

மறுநாள் என் அக்காவும், குழந்தைகளும் எங்கள் வீட்டிற்கு ஓணம் பண்டிகைக்காக வந்திருந்தார்கள். அன்று இரவு எல்லோரும் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது அப்பா என்னை அழைத்து அந்தப் புடைவையை எடுத்து வரச் சொல்லி அதை அக்காவிற்குக் கொடுக்கச் சொல்லி விட்டார். அக்காவும் அதை ஆசையுடன் வாங்கிக் கொண்டாள். எனக்கு என்ன செய்வது என்றே புரியவில்லை. மூன்று நாள் முடிந்து அக்கா அவள் கணவர் வீட்டிற்கு என்னவர் கொடுத்த புடைவையை அணிந்து கொண்டு எனக்கே டாடா சொல்லிப் போகும் போது நானும் வருத்தத்துடனும் ஏக்கத்துடனும் அந்தப் புடைவைக்கு 'டாடா' சொல்லும் போது நான் பட்ட வேதனை அது அனுபவத்தில்தான் புரியும்.

– நந்தினி மனோகர்,
நெய்வேலி.

பெருமையால் வந்த கஷ்டம்!

நான் அப்பொழுது படித்து முடித்து விட்டு வீட்டில் இருந்த சமயம். எங்கள் ஊர் கிராமம் ஆகையால் அடிக்கடி எங்கேயும் வெளியே போக முடியாது. ஆகையால் வீட்டில் உட்கார்ந்தபடியே எம்பிராய்டரி போடுவது, பின்னுவது ஒயர் கூடை போடுவது முதலியன செய்து கொண்டிருப்பேன். ஒரு கிரேப் சில்க் பிளெய்ன் சேலை அப்பா வாங்கிக் கொடுத்தார்கள். அதில் மிக அழகாக வெல்வெட் துணி கலர் கலராக வாங்கி வந்து மயில், அன்னம், வண்ணத்துப் பூச்சி, கிளி போன்ற டிசைன் வெட்டி அப்ளிக் வேலை செய்து நடுவில் சிறிய மணிகள் வைத்து தைத்து வைத்திருந்தேன். என்னைப் பெண் பார்க்க வரும்பொழுது அதையே கட்டிக் கொண்டேன். அதன்பின் எனக்குக் கல்யாணம் நடந்தது. கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டதால் எப்பொழுதும் வேலை சரியாக இருக்



கும். முன் மாதிரி கைவேலை முதலியன செய்ய நேரமே கிடைக்காது. நேரம் கிடைத்தால் பொறுமையும் இருக்காது. பிறகு இரண்டு குழந்தைகளும் பிறந்து விட்டனர்.

அந்த நேரத்தில் என் மாமனாருக்கு 60 வது கல்யாணம் வந்தது. வீட்டிலேயே விசேஷமாக செய்ய ஏற்பாடு செய்தார்கள். என் மாமியாருக்குக் கருப்பு கலரில் ஆசை அதிகம். அவரிடம் கருப்பு கலர், கருப்பு பார்டர், கருப்பு கட்டம் இது மாதிரி சேலைகள்தான் இருக்கும். கல்யாணத்தன்று காலையில் சஷ்டியில் அபிஷேகம் பண்ணும்பொழுது சாஸ்திரிகள்,

"கருப்பு கலக்காத சேலை கட்டிக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொல்லி விட்டதால், மாமியார் என்னிடம், "உன் சேலைகளில் ஒன்றைக் கொடு. அபிஷேகம் முடிந்தவுடன் எடுத்துக் கொள்ளலாம்" என்று சொல்ல, நானும் நாலு பேருக்கு நடுவில் மதிப்பாக இருக்கட்டும் என்று என் அப்ளிக் வொர்க் சேலையைக் கொடுத்தேன். அபிஷேகம் முடிந்தபின் சாஸ்திரிகள் நிதானமாக,

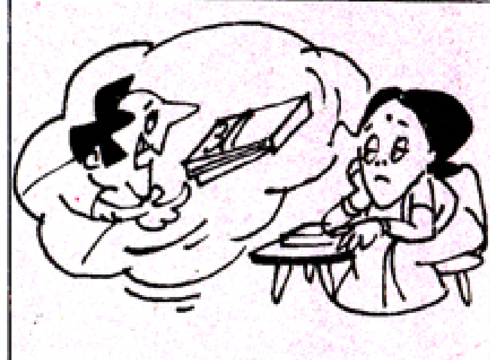
"கட்டிக் கொண்டு குளித்த துணிகளை இருவரும் யாருக்காவது அன்னியருக்கு தானமாக கொடுத்து விட வேண்டும்" என்று சொல்லி ஒரு வயதான தம்பதிக்கு கொடுத்து விட, மாமியார் என்னைப் பார்க்க எனக்கு எப்படி இருக்கும் என்பதை நீங்களே கற்பனை பண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

– எஸ்.எம். சுமதி,
சென்னை – 5.



என்று தணியும் அந்தக் கண்ணீர்?

நல்ல வேலையில் நான் இருந்தும் தன் சுற்றத்தார்களின் சொற்பேச்சு கேட்டு, திருமணம் ஆகி ஒரு வருடம் கூட ஆகாத என்னை தான் உள்ள ஊரிலேயே லேடீஸ்



ஹாஸ்டலில் என் பணத்தைக் கொண்டே சேர்த்து விட்டு மாற்றுப் புடைவை, சாப்பிட தட்டு கூட இல்லாமல் செய்து விட்டுச் சென்று விட்டார் என் கணவர்.

கிராமத்தில் இருக்கும் வயதான, என்னுடைய பெற்றோரை நான் வீட்டை விட்டு ஓடி விட்டதாகக் கூறி கடிதம் போட்டு வரவழைத்து என்னைப் பற்றி இல்லாத குறைகளைக் கூறி என் கண்முன்னே அவர்களை அவமானப் படுத்தினார்கள். என் பெற்றோர்கள், நாளைக்கு ஆபீஸ் செல்ல அவளுடைய புடைவையாவும் கொடுங்கள் என்று கேட்டதற்கு என் பெட்டியைத் திறந்து என் கணவர் கையில் ஒவ்வொரு புடைவையாகக் கொடுத்த என் மாமியார், (அவர்கள் ரூமின் உள்ளே இருந்து கொண்டு) ஹாலில் நின்றிருந்த என் பெற்றோர் முகத்தில் விட்டெறிய கூற அவரும் ஒவ்வொன்றாக விட்டு எறிந்தார். என் பெற்றோர்கள் அன்று அவமானப்பட்டதைக் கண்டு அடைந்த வருத்தம் போன்று, அவர்கள் இறந்த அன்று கூட நான் அடையவில்லை.

தினம், தினம் புடைவை உடுத்தும் பொழுதெல்லாம் ஆக்ஷன் ரீப்ளே மாதிரி அந்த சீன் என் கண்முன் வந்து என் மனத்திற்கு மிகுந்த வருத்தத்தைக் கொடுக்கின்றது. வீட்டிற்கு வந்த பெண்ணை போற்றுதல் திருமகளை அழைப்பதற்கு வழி என்று கூறினாயே பாரதி! அதனைப் படித்தும் கூட பெண்ணிற்குத் தீங்கு இழைக்கின்றார்களே பாரதி!

– அம்மு, ஸ்ரீரங்கம்.

இப்பொழுது உலகத்தரம் வாய்ந்த
ஒவ்வொரு பட்டர்ஃபிளை
ஸ்டாண்டர்டு
பிரஷர் குக்கருடன்

அதற்கு இணையான பட்டர்ஃபிளை பிரஷர் பான்* இலவசம்!



ஒன்றின் விலையில் இரண்டு பட்டர்ஃபிளை சாதனங்களைப் பெற இதோ ஒரு வாய்ப்பு.

பட்டர்ஃபிளை பிரஷர் குக்கர் கனமான தகடு, வலுவான கட்டமைப்பு, எளிதாய்ப் பயன்படுத்த இணையற்ற கைப்பிடி என இதன் ஒவ்வொரு பாகமும் நீண்ட ஆராய்ச்சியின் வடிவமைப்பு.

இந்த வாய்ப்பு பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் காப்பர் பாட்டம் மற்றும் ஸ்டாண்டர்டு பிரஷர் குக்கர்கள் ஆகிய இரண்டுக்கும் (7.5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர்களுக்கு மட்டும்).

இவ்வாய்ப்பு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே.

---

* மூடியில்லாமல்

அனைத்து பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்



பட்டர்ஃபிளை



IS : 2347

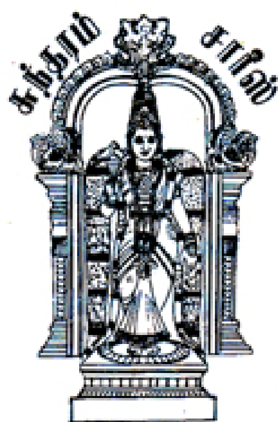


ஒன்றின் விலையில் இரண்டு

இவ்வாய்ப்பு தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி, ஆந்திரபிரதேசம் மற்றும் கர்நாடகத்திற்கு மட்டுமே.

ASP/M/GA/2092/95

1.4.96 முதல் 6.4.96 முடிய
சிறப்புத் தள்ளுபடி விற்பனை



தரமான மதுரை சுங்குடி மற்றும்
அனைத்துரக காட்டன் புடவைகள்
மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்
வாங்க சிறந்த நிறுவனம்

மதுரை சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்
18-A, சுந்தரம்பிள்ளை தெரு,
புரசைவாக்கம் (டேங்க்)
சென்னை - 600 007. ☎ 6427450

H.O.: தேவாங்கர் சத்திரம்
98, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை - 625 001.

வாருங்கள்! பாருங்கள்!! வாங்குங்கள்!!

உடனடியாக நகைக் கடன்கள் பெற அணுகவும்.

கார்த்திக் பெனிபிட் பண்ட் லிட்.

அப்ரைசர் கூலி இல்லை
சேவை கட்டணம் இல்லை
35, முருகப்ப முதலித் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை - 600 007.

கார்த்திக் பைனான்ஸ் அண்ட் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

35, முருகப்ப முதலித் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை - 600 007. போன் : 6411235,6425973, 5322626

உடனடியாக பைனான்ஸ் (நிதி) உதவியுடன் பழைய, புதிய வாகனங்கள் உடனடியாக வாங்க / விற்க அணுகவும்.

குறைந்த பட்ச முதலீடு ரூ. 10,000

இன்று முதல் உங்கள் முதலீட்டிற்கு

30 % + 6 % +

வட்டி ஊக்கத்தொகை

முதலில் டெபாசிட் செய்யும் நூறு நபர்களுக்கு மட்டும் ¼ சவரன் (2 கிராம்) தங்க நாணயம் வழங்கப்படும்.

Raj Adds

அறைக்கொரு தேவை, ஐந்தறைப் பெட்டி!

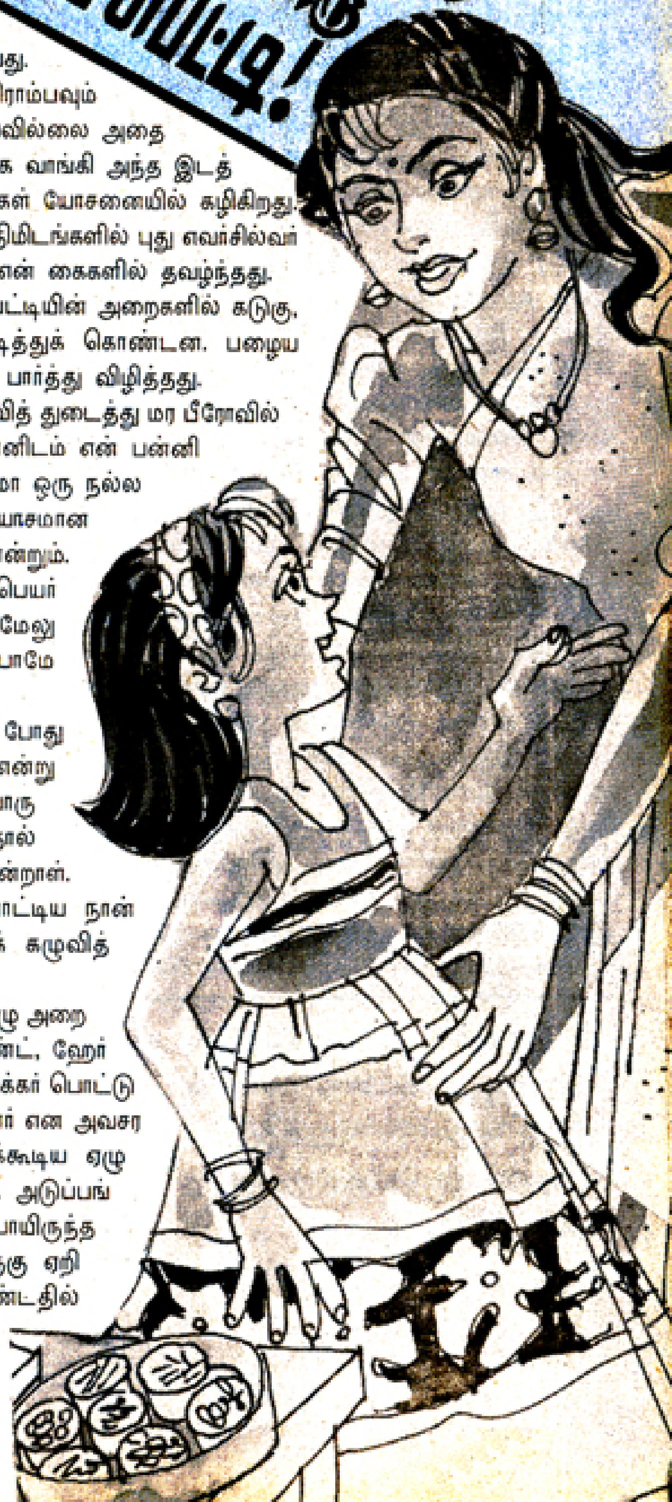
கடைக்குள் சென்ற எனக்கு புதிய எவர் சில்வர் ஐந்தறைப் பெட்டி கண்ணில் பட்டது. நினைவு வீட்டில் ஏற்கெனவே இருக்கும் ஐந்தறைப் பெட்டிக்கு ஓடியது. அழுத்தமான ஹிண்டாலியப் பெட்டி. ரொம்பவும் பழசாகவில்லை. நெளியவில்லை, உடையவில்லை அதை எப்படித் தூக்கிப் போட்டு விட்டுப் புதிதாக வாங்கி அந்த இடத்தில் வைப்பது? இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் யோசனையில் கழிகிறது. புது மோகம் யாரை விட்டது? அடுத்த சில நிமிடங்களில் புது எவர்சில்வர் ஐந்தறைப் பெட்டி 'பேக்' செய்யப்பட்டு என் கைகளில் தவழ்ந்தது.

வீட்டிற்கு வந்ததும் புது ஐந்தறைப் பெட்டியின் அறைகளில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு இத்யாதிகள் இடம்பிடித்துக் கொண்டன. பழைய ஐந்தறைப் பெட்டி பரிதாபமாக என்னைப் பார்த்து விழித்தது.

இதை என்ன செய்வது? அப்படியே கழுவித் துடைத்து மர பீரோவில் போட்டு விடலாமா? என்று குழம்பிய என்னிடம் என் பன்னிரண்டு வயது மகள் சத்யா வந்தாள். "அம்மா ஒரு நல்ல ஐடியா." அவளுக்கு எப்போதுமே வித்தியாசமான அதேசமயம் உருப்படியான ஐடியாக்கள் தோன்றும். அவளுக்கு எங்கள் வீட்டில் செல்லப் பெயர் "ஐடியா அலமேலு". சரி இந்த ஐடியா அலமேலுவின் மேலான யோசனையைத்தான் கேட்போமே என்று கேட்டேன்.

"அம்மா, தினமும் ஸ்கூலுக்குப் போகும் போது ரப்பர் பாண்ட், ஹேர்பின், ஸேப்டி பின் என்று தேடிக் கொண்டிருப்போமே, இதில் ஒவ்வொரு கப்பிலும் தனித்தனியாக போட்டு வைத்தால் எடுக்க எவ்வளவு ஈஸியாக இருக்கும்" என்றாள். அட ஐடியா திலகமே! மனதிற்குள் பாராட்டிய நான் அந்தப் பழைய ஐந்தறைப் பெட்டியைக் கழுவித் துடைத்தேன்.

அடுத்த அரை மணி நேரத்தில் அதன் ஏழு அறைகளிலும் ஸேப்டிபின், நைலான் ரப்பர் பாண்ட், ஹேர்பின், ஹேர் கிளிப், யூனிபார்ம் ரிப்பன், ஸ்டிக்கர் பொட்டுகள், ஐப்ரோ பென்சில் அத்துடன் ஷார்ப்னர் என அவசர நேரத்தில் மிகவும் அவசியமாகத் தேடக்கூடிய ஏழு சாமான்களும் இடம்பிடித்துக் கொண்டன. அடுப்பங்கரையையே பார்த்து மிகவும் அலுத்துப் போயிருந்த அந்த ஐந்தறைப் பெட்டிக்கும் புது மெருகு ஏறி டிரஸ்ஸிங் டேபிளில் இடம்பிடித்துக் கொண்டதில்



பெருமைதான். அடுத்த இரண்டு நாட்கள் காலை ஸ்கூல் நேர அவசரத்தில் தேடும் வேலைகள் எதுவும் இல்லாமல் நிதானமாகக் கழிந்தன.

"அம்மா, பழைய ஐந்தறைப் பெட்டிகள் வேறு எதுவும் உள்ளே மரபீரோவில் கிடக்கிறதா?" சத்யா கேட்டாள். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் வாங்கி சில நாட்கள் உபயோகித்து உள்ளே போட்ட ஆரஞ்சு கலர் பிளாஸ்டிக் ஐந்தறைப் பெட்டி என் நினைவில் நிழலாட "இருக்கே! எதுக்கு?" என்றேன். "எடுத்துக் கொடுங்களேன்" நச்சரித்து என்னிடம் கழுவித் துடைத்து வாங்கிக் கொண்டாள்.

அப்படியே அவள் ஸ்டடி ரூமிற்கு எடுத்துச் சென்று மேஜையின் மேல் வைத்தாள். சிறிது நேரம் கழித்து அவள் அறைக்குள் சென்று ஆரஞ்சு ஐந்தறைப் பெட்டியைத் திறந்து பார்த்தேன். ஏழு கப்களிலும் முறையே எரேஸிங் ரப்பர்கள், ஷார்ப்னர், குட்டி பென்சில்கள், ஜெம் கிளிப், கிரையான்ஸ் துண்டுகள், சின்ன கம் பாட்டில், சாதாரண ரப்பர் பாண்டுகள் இப்படிப் போட்டு வைத்திருந்தாள். இதைப் பார்த்த எனக்கு ஆபீஸ் ரூமிலும் இதேபோலத் தேவையான பொருட்களை வைத்தால் என்ன? என்று தோன்ற உடனே செயலாக்க நினைத்தேன்.

ஆபீஸ் ரூமில் வைப்பது பார்க்க ஃபேன்ஸியாக இருக்க வேண்டாமா? அழகாக, கலர் புல்லாக அதேசமயம் கிண்ணங்கள் சற்று பெரிய சைஸில் இருக்கும்படி வாங்கிக் கொண்டேன். கடைக்குப் போய் ஐந்தறைப் பெட்டி வாங்கும் போது 'இது என்ன புதிதாக ஐந்தறைப் பெட்டி பைத்தியம்?' என என்னை விநோதமாகப் பார்த்த என் கணவர் ஆபீஸ் ரூமில் வைத்து அதன் ஒவ்வொரு அறைகளிலும் முறையே குண்டூசி, ஜெம் கிளிப்கள், ஸ்டாப்ளர் பின், இங்க் பாட்டில், ஒரு ரூபாய் மற்றும் இரண்டு ரூபாய் ஸ்டாம்புகள், சின்ன கத்தரிக்கோல், கோந்து பாட்டில் என சீராக வைக்க, என் மேல் ஒரே பாராட்டு மழைதான்.

அடுத்து என் வீட்டில் ஆங்காங்கே பல ஐந்தறைப் பெட்டிகள் முளைக்க ஆரம்பித்து விட்டன.

தையல் மிஷினின் மேல் இடம்பெற்ற பெட்டியில் சிறிய கலர் கலர் பட்டன்கள், பெரிய சைஸ் பட்டன்கள், நூல் கண்டுகள், ஊசிகள், ஹுக்குகள், ஜிப்கள், சின்ன கத்தரி எனத் தையல் சாமான்கள் இடம்பிடித்துக் கொண்டன.

மருந்து ஷெல்ப்பில் இடம்பெற்ற ஐந்தறைப் பெட்டியில் அமிர்தாஞ்சனம், விக்ஸ், அத்தியாவசிய மாத்திரைகள், ஐட்ராப்ஸ், பிளாஸ்திரி மற்றும் பாண்ட்-எய்டுகள், பஞ்சு, புண்களுக்கு போடும் மருந்து பவுடர் போன்ற அவசியமான மருந்து சாமான்கள் இடம்பிடித்தன.

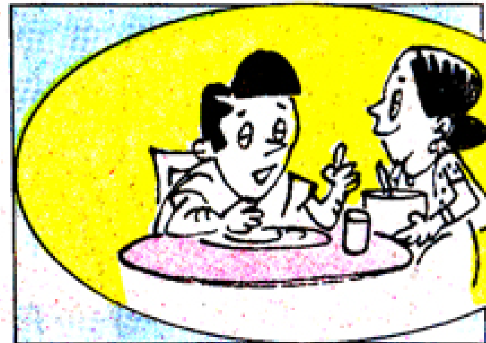
பூஜை ரூமில் இடம்பெற்ற ஐந்தறைப் பெட்டியில் சூடம், தசாங்கம், சாம்பிராணி கோன், பஞ்சுத் திரிகள், பெண்கள் வந்தால் வைத்துக் கொடுக்க மஞ்சள் கிழங்குகள், விபூதி, குங்கும பாக்கெட்டுகள் இடம் பெற்றன.

இப்ப எங்கே கிளம்பிக்கிட்டு இருக்கேன்னு கேட்கறீங்களா? புதிதாக ஒரு ஐந்தறைப் பெட்டி வாங்கி கிச்சனிலேயே வைத்து, ஒவ்வொரு பொடி வகைகளுக்கும் தனித்தனியே பாட்டில்களைத் திறந்து மூடிக் கொண்டிருக்காமல் சாம்பார்ப் பொடி, ரசப்பொடி, தனிமிளகாய் பொடி, மல்லிப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, கரம் மசாலா பொடி, மிளகு சீரகப் பொடி என ஒவ்வொரு அறைகளிலும் வைக்கலாம்னு ஒரு ஐடியா!

— கீதா தெய்வசிகாமணி

மாங்காய்ப் பச்சடி செய்தவுடன் ஒரு ஸ்பூன் கடலை மாவைச் சிறிது நெய்யில் வறுத்துப் பச்சடியுடன் சேர்த்தால் நல்ல சுவை கிடைக்கும்.

கி. மஞ்சுளா



இந்தப் பெண் கையில் சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் அணைத்து கொண்டு நிற்பது நிஜக் குழந்தையை யல்ல!

கம்ப்யூட்டர் பொருத்தப்பட்ட பொம்மையை!

'யோசித்துப் பார் பொம்மை' (Think it over doll) என்பது இதன் பெயர்.

எடை எட்டு பவுண்டு.

விலை 220 டாலர்கள்!

பாப்ரே இது எங்கு என்கிறீர்களா? டீனேஜர்களுக்காக, அமெரிக்காவில் மிக்சிகனில் உள்ள ஏழு மாநிலப் பள்ளிகளில் Parenting Programme பாடங்களுக்கான ஒரு பயிற்சியாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அங்கே பள்ளியில் படிக்கும்போதே மாணவ மாணவிகள் 'டேட்டிங்' செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். அவர்களிடையே செக்ஸ் ஒரு சாதாரண விஷயம். யோசிக்காமல்

கம்ப்யூட்டர் குழந்தை



உடல் உறவு வைத்துக் கொண்டு தாயாகிவிடும் டீன் ஏஜ் பெண் களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை முறையாக இந்தக் கம்ப்யூட்டர் குழந்தை அறிமுகமாகியுள்ளது.

இது எப்படி இயங்குகிறது?

இதன் உள்ளே ஒரு கம்ப்யூட்டர் இருக்கிறது. குழந்தை பசித்து பாலுக்கு அழும் நேரம் தன் டயஃபரை ஈரப்படுத்திக் கொண்டு சிணுங்கும் நேரம் இவையெல்லாம் நிர்ணயிக்கப்பட்டு இதில் Set செய்யப்பட்டுள்ளது.

அந்தந்த நேரங்களில் குழந்தை அழும். இதன் அழுகையை நிறுத்த ஒரு வழிதான்!

இதன் முதுகில் இருக்கும் துவாரத் தில் அதற்கென கொடுக்கப்பட்டிருக் கும் சாவியைச் சுமார் இருபத்தைந்து நிமிடங்கள் நுழைந்து இருக்க வேண் டும்.

குழந்தை 'பால் அருந்துவதற்காக'

எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் அது.

நிஜக் குழந்தையைப் போல் இது எப்போது வேண்டுமானாலும் அழுகிறது.

இதை வீட்டுக்கு எடுத்துச செல்ல விரும்பும் மாணவி முதலே அதற்கான விண்ணப்பத்தைத் தன் பெற்றோர்களின் சம்மதக் கையொப் பத்துடன் கொடுத்தால்தான் அனுமதி கிடைக்கும்.

பொம்மைக்கான முழு விலையை யும் டெபாஸிட் தொகை போல் வசூ லித்துவிடுகிறார்கள். பயன்படுத்தி விட்டுப் பழுதில்லாமல் திருப்பிக் கொடுத்தால் தொகையைத் திரும்பப் பெறலாம்.

பொம்மை பழுதானால் அதற் கான ஃபைன் கட்ட வேண்டும். பொம்மையை எப்படிக் கையாளு வது என்றும் பள்ளியிலேயே சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். இதை அதிகமாக டீன் ஏஜ் மாணவிகள் தான் எடுத்துப் போகிறார்களாம். Parenting Programme இல் இந்தக் கம்ப்யூட்டர் குழந்தைக்கான செலவை அமெரிக்க செனேட் இன்னும் அங்கீகரிக்கவில்லையாம்.

மோலி என்கிற பதினைந்து வயதான மாணவி இந்தப் பொம்மை யுடன், கண் டாக்டரிடம் 'ஐ செக்கப் புக்குப் போனாளாம். அங்கே சொல்லி வைத்த மாதிரி டாக்டருக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் பொம்மை அழத் துவங்கிவிட்டதாம். அதை நிஜக் குழந்தை என்று எண்ணி எல்லோரும் அவளை அனுதாபத்துடன் பார்த்தார்களாம். "பாவம், ரொம்பச் சின்னப் பெண். குழந்தைக்குத் தாயாகிற வயதா இது?" என்று பரிதாபப்பட்டார்களாம். அது நிஜக் குழந்தையல்ல பொம்மை என்று விளக்கிச் சொல்ல மோலிக்குச் சற்று நேரம் பிடித்ததாம்.

தனக்குக் குழந்தை பிறந்தால் படிப்பைக் கவனிக்க முடியாமல் எத்தனை உபத்திரவமாக இருக்கும். இரவுகளில் அதன் அழுகையை நிறுத்த எத்தனை முறை எழுந் திருக்க நேரிடும் என்பதை எல்லாம் மாணவிகளை யோசிக்க வைக்க இந்தப் பொம்மை உதவியாக உள்ளது. "வேண்டாம்பா... குழந் தையா... வேண்டவே வேண்டாம். அதன் உபத்திரவம் சகிக்கவில்லை" என்ற முடிவுக்கு மாணவிகள் வருவதுடன் பொம்மையை உடனே திருப்பிக் கொடுத்து விடுகிறார்களாம்! 'ஒரு பொம்மையே இந்தப் பாடுபடுத்தினால் நிஜக் குழந்தை இன்னும் எவ்வளவு படுத்தும்?' என்கிறார்களாம் இவர்கள்.

(இது மாதிரி பொம்மையைப் பயன்படுத்தி நம் நாட்டின் ஜனத்தொகையைக் குறைக்க ஏதாவது வழி உண்டா?)

தகவல் : **லக்ஷ்மி ரமணன்**

மீந்துவிட்ட அடைமாவை ஓர் இட்லித் தட்டில் வேக வைத்து, துண்டு துண்டாய் வெட்டிக் குழம்பில் போட்டேன். பருப்புருண்டைக் குழம்பு போல் பிரமாதமான ருசி!

- கே. ஐசுவர்யா



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Alliance invited for Manager in Leading Bank, age 46/15,500, Vadamal, Visakam (Thulam) Srivatsam, issueless widower, educated girls age 35 to 40. Subsection acceptable. No expectations. Send horoscope to Box No. 12516

● Hindu Yadhava bride from decent family invited for Civil Enigneer employed and settled in Madras, age 28, son of Chief Engineer. Reply with horoscope and family details. Box No. 12517

● Vathima, Bharadwaja, Swathi, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, Investment related Private Company, Madras preferred employment but not essential subsects not acceptable. Box No. 12518

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, மகம், வயது 31, 5'.3'', D.F.T., (Dis) & also V.C. training, சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 3500/- வ.ஆ. மாவட்டம், தெய்வபக்தி, சிவப்பு நிறம் உள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12521

● இளம், இந்து செட்டியார், வயது 42, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தொழில் சொந்தமாக வியாபாரம், வருமானம் மாதம் 2500/- இத்துடன் ஓரளவு வசதியுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குணமுள்ள தெய்வ பக்தியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதிபேதம் இல்லை. குழந்தைகள் இல்லாத விதவையாக இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12522

● தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், 5'.1'', 46 வயது (அக்டோபர் 49) 4500 மாத வருமானம், அரசுப் பணி, சொந்த வீடு, சிறிது பூசினாற்போன்ற ஆனால் இளமையான தோற்றம், நல்ல குடும்பப் பின்னணியுடன் 35 வயதுக்கு மேற்படாத, பணியில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. மதுரை மற்றும் அதன் அருகில் உள்ள இடங்களில் இருப்பது விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 12523

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், சதயம், வயது 30, பி.ஏ. 5.5'', ரூ. 4500/- சொந்த ஊர் நீடாமங்கலம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் மானேஜராகப் பணிபுரியும் அழகிய சிவந்த நிறமுடைய தாய் தந்தையுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு தெய்வீக குடும்பப்பாங்கான நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12524

● மறவர் 33/5.5''/டி.எம்.ஈ./ஹஸ்தம், சொந்தமாக திருச்சியில் இண்டஸ்ட்ரி, தற்சமயம் மலேஷியாவில் வேலை, மாத வருமானம் 15,000/- மணமகனுக்கு பட்டப் படிப்புள்ள மணமகள் தேவை. நெல்லை மாவட்டத்தினராயிருப்பின் நலம். அகம்படியாரும் விண்ணப்பிக்கலாம். குடும்ப விவரங்கள், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 12525

● இல்லத்து பிள்ளைமார், அனுஷம், வயது 33, உயரம் 165, எம்.ஏ. பட்டதாரி மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12526

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம் 36/5'.7'', சிவப்பு நிறம், பி.காம்., பரோடாவில் ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் இந்தியா லிமிடெட்டில் மானேஜிங் டைரக்டருக்கு confidential Secretaryயாக மாதச் சம்பளம் சுமார் ரூ 10,000/- வாங்கும் வரனுக்கு நன்கு படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12527

● பிரஹசரணம், கௌசிகம், சதயம், 5'.11'', வயது 33, பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனி, சென்னை. ரூ. 4000 மாத வருமானம் மணமகனுக்கு டிகிரி படித்த வேலைக்குப் போகும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12529

● Hindu/Tamil 24 years/174 cm, Marine Engineer working in Overseas Co., seeks good-looking, Intelligent Independent girl bestowed with pleasing manners. no bars, Srilankan and Foreign settled tamil girls are welcome. Box No. 12530

● கௌசிகம், வடமாள், பூசம், வயது 34, உயரம் 5'.6'', தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 2500/- வேலை பார்க்கும் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு வடமாள் பெண் தேவை. வரதட்சணை தடையில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12531

● 'CERI' சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் வேலை பார்க்கும், இந்து எஸ்.சி., பள்ளர், படிப்பு பி.எஸ்ஸி., எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., உயரம் 5'.2'', சிவப்பு நிறம், நல்ல குணமுடைய மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு முன்னுரிமை உண்டு. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 12532

● ஆயிரவைசியர், நகரம் உட்பிரிவு, சித்திரை, சைவம், வயது 30, விவசாயம் மற்றும் சொந்த வியாபாரம், மாத வருமானம் ரூ. 7000 வீடு, நிலம் உண்டு. நல்ல படித்த வேலைக்குச் செல்லும் (20 வயது) குடும்பப்பாங்கான (அ) வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12533

● Tamil Iyer Boy, Brahacharanam, Srivatsa, Ayilyam, 183/31 years, M.Com., CAIIB, Clerk Nationalised Bank, Bombay Rs. 6800/- p.m. seeks graduate girls below 26 years. Horoscope to Box No. 12534

● பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், பரணி, 30/156 பி.காம்., தனியார் நிறுவனம், ரூ. 5000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் அல்லது சென்னைக்கு மாற்றல் செய்து கொள்ளக்கூடிய அலுவலகத்தில் பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12535

● வடமாள், ஐயர், பூரட்டாதி (4-ம்பாதம்) கௌசிகம், 33 வயதுள்ள, சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 1500/- சம்பளத்துடன் வேலை பார்க்கும் ஒரே பையனுக்கு தனியார் அல்லது அரசு பணியிலிருக்கும் படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12536

● ஸ்மார்த்த தேசஸ்த மராட்டி (பிராமணர்) கௌசிக கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், வயது 32, (பி.காம்.,) நிரந்தர வேலை ரூ. 3500 சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு சென்னையில்/சென்னைக்கு மாற்றும் வசதி (அரசாங்கம்/தனியார் நிறுவனம்) பார்க்கும் அழகுள்ள பெண்

தேவை. கன்னட பிராமணர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 12538

• Alliance invited for Iyer Boy, Sandilya Vadama, 30/177. Junior Executive Multinational/N.Delhi. Subsects no bar. Apply with horoscope to Box No. 12539

• தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், சதய நட்சத்திரம், 5'.8" உயரம், வயது 27, டி.எம்.ஈ., படித்த, தனியார் துறை நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், சம்பளம் 4500/- அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12540

• வடமாள், ஆத்ரேயம், மிருகசீருஷம், (7.7.1964), தனியார் கம்பெனியில் வேலை, எதிர் ஜாமீன் தேவையில்லை, நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. பையனுக்கு பேச்சு வராது. பெட்டி எண் . 12541

• சைவ முதலியார், 40, 5'.6", நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், சிறிது தலைமுடி குறைவு, ஏற்றுமதி இறக்குமதி பிஸினஸ்மேன், உயர் வருமானம், நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவருக்கு அழகான, சிகப்பான, குடும்பப்பாங்கான, சைவ சமையல் தெரிந்த, அன்பான, வீட்டைப் பராமரிக்கவும் நன்கு தெரிந்த பெண் தேவை. முழு விவரத்துடன் முதலிலேயே எழுதுக. குழந்தை இல்லா இளம் விதவை, விவாகரத்து, ஏழ்மை, போன்றவை பிரச்சனை அல்ல. பிராமின், முதலியார் முதலிடம். பெட்டி எண் : 12542

• திருநெல்வேலி கார்காத்தார், சைவப் பிள்ளை, வயது 28, உயரம் 170 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூ. 3000/- தூத்துக்குடியில் அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டம் பெற்ற வேலைக்கு செல்லும் அல்லது வேலைக்குச் செல்லாத 25 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12545

• Poosam, 165 cm, Brahacharanam, Auditya Gouthama Gothram, 27 years, SSLC, fair, working as Ticket Collector in Central Railway, Rs. 2900/- seeks unemployed/employed smart girl of 23 years and below. Subsects no bar. Apply with horoscope and details to Box No. 12546

• பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிரஹசரணம், சதயம் நட்சத்திரம், 28 வயது, சிவந்த, 5'.6", பி.எஸ்ஸி., டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர், சென்னை பிரபல கம்பெனியில் மார்க்கெட்டிங் எக்ஸிகியூட்டிவ் ரூ. 3500/- சம்பளத்தில் உள்ள பையனுக்கு, சென்னையில் அல்லது சென்னைக்கு மாற்றி வரக்கூடிய வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12547

• Alliance invited for L.I.C. employed 28 years, old Brahmin Boy with clean habits, Anusham, Mouthgalya Gothram, from Bank/LIC employed girl from respectable Brahmin/Vadama family. Reply with horoscope to Box No. 12550

• Alliance invited for LIC employed, 26 years, old Brahmin Boy with clean habits, Poosam, Mouthgalya Gothram, from Bank, L.I.C. employed girl from respectable Brahmin/Vadama family. Reply with horoscope to Box No. 12551

• வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், பூசம், 30 வயது, உயரம் 5'.10", பி.காம்., ரூ. 3500/- கோவையில் மத்திய அரசு (சார்ந்த) பணியிலிருக்கும் மணமகனுக்கு வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12552

• இந்து நாடார், 27, பி.ஏ., தேசிய வங்கியில் வேலை செய்யும், சென்னையில் சொந்த வீடு உடைய வரனுக்கு அதே இனத்தில் அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12553

• Tirunelveli Saiva Vellala Pillai boy, 32 years, Bharani, B.A., self employed seeks decent girl of some community with horoscope to Box No. 12554

• Vadama Boy, Uthradam II Padam, Parasura Gothram, 5'.6", 32 years, employed, Chemplast, Madras, Rs. 6000/- from girls employed/unemployed graduate good-looking girl. Subsect no bar. Father has leueadarma lightly. Apply with horoscope to Box No. 12555

• வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 32/5'.2"/2800, மஹரிஷி வித்யாலயா, ராஜமுந்திரி, ஆந்திராவில் சிரோமணி வியாகர்ன பண்டிட்டாக இருக்கும் பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12556

• Alliance invited from Madva Kannada speaking girls for B.Com., 40, 155/7000 p.m. employed in Reputed Financial Giant belongs to Bharathwaja Gothram, Apply with horoscope details. Box No. 12557

• துளுவ வேளாளர், உத்திரம், 32/170/எம்.ஏ./4000 மத்திய அரசு பணி/4 லட்சத்தில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு படித்த அழகிய குடும்பப்பாங்கான 25 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12558

• வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், 12.02.65, 168 செ.மீ., டிப்ளமோ இன் சிவில் இன்ஜினியரிங், பெங்களூரில் L&T நிறுவனத்தில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 7000 மாத வருமானம், இவருக்கு அழகான, வேலையில் இல்லாத, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12459

• தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி (முதல் பாதம்), 35, 5'.2", பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., வடாற்காடு, செய்யாறில், ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் மாத வருமானம் ரூ. 1200/-ல் பணிபுரியும் நல்ல தோற்றமுடைய பையனுக்கு, நல்ல குடும்பத்திலுள்ள வேலைக்குப் போகும் அல்லது வேலைக்குப் போகாத படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12561

• தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், பி.எஸ்ஸி., (முதல் வருடம்), 33, 5'.5", நல்ல சிவப்பான, எடுப்பான தோற்றமுடைய செய்யாறில் (வட ஆற்காடு) கைதொழில் செய்யும் பையனுக்கு (மாத வருமானம் சுமார் ரூ. 2500/-) நல்ல தோற்றமுடைய நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த வேலைக்குப் போகும் அல்லது வேலைக்குப் போகாத படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12562

• வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சித்திரை, பி.ஏ., பிரைவேட் கம்பெனி, ரூ. 3000/- மாத வருமானம், 5'.6", சிவந்த பையனுக்கு பட்டதாரி, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான அதே பிரிவில் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 12563

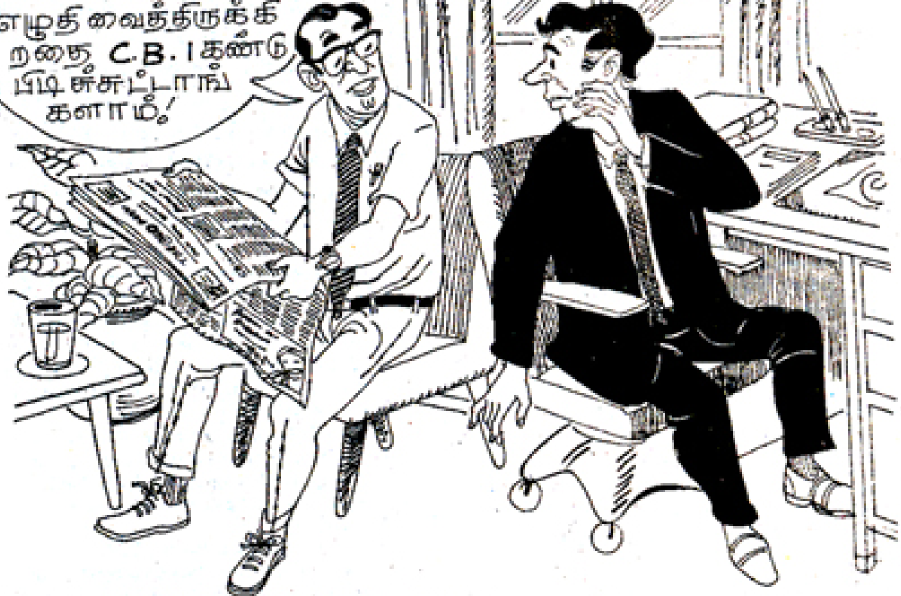
• கௌசிக, வடமாள, புனர்பூசம், 33, பி.காம்.,/4500/ ADDISON வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வடமாள் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12564

• கார்காத்தார், சைவம், 31/182/4000/பி.காம்., அனுஷம், சென்னைக்கு அருகே தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு சென்னையிலேயே பணியிலுள்ள படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12567

• Vadagalai, Iyengar, Naithrupakasyapam, Punarpoosam, 30/5'.8"/B.Com.,/4500 fair, Secretariat, Madras, Non-transferable, seeks alliance from smart, tall, good-looking graduate girls preferably decent employement. Kalai no bar. Box No. 12569

• Alliance for Vellala Pillai Groom, 29/165/11500. Class I Officer of Govt. of India, Madras. Reply with horoscope and family details to Box No. 12570

• வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 29, கிருத்திகை நட்சத்திரம், ரிஷபராசி (4-ம் பாதம்) சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு



அவர் டைரியில
யார் யாருக்கு சுஸ்வாத்
பட்சணங்கள்
கொடுத்திருக்கார்னு
எழுதி வைத்திருக்கி
றதை C.B.I கண்டு
பிடிச்சுட்டாங்
களாம்!

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங்களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்குப் பதில்கள் மே'96 31-ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலுவலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

படித்த நல்ல வேலையில் (அரசாங்கம், எல்.ஐ.சி.) உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12571

● ஐயர், ஹரித, பிரஹசரணம், அஸ்வினி, 31/165 துபாய் (யு.ஏ.ஈ) நல்ல வேலை, சம்பளம் 40,000/- மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. Graduate/post-graduate with Computer Knowledge preferred. Subsects no bar. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 12572

● நல்ல தனியார் மேல்நிலைப் பள்ளியில் பணிபுரியும் எம்.காம்., படித்துள்ள 30 வயது, கௌசிக கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், வடமான் ஆண் வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான படித்த அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12573

● Alliance invited from fair, domestically well trained, employed Iyer girls working State/Central Govt, Bank, LIC in 25-30 years, with minimum 165 cm for handsome, Professional Manager, Bangalore, Garga, Brahacharanam, Krithigai, 34/185/5000. Subsect no bar. Apply with horoscope and family details to Box No. 12574

● Alliance invited for Vanniakula Kshatriya boy 31/7000 p.m. plus, Computer Professional in a reputed firm in Madras. He is advised against Conjugal relations. Caste no bar. Box No. 12575

● Horoscopes of employed Iyer girls invited for Boy, Iyer, Ashtasahasram, Koundanya, Krithigai, B.Com./30/170/3500, Central Govt. Clerical Madras. Subsect acceptable. Box No. 12576

● Suitable alliance for a Palghat Iyer widower aged 45 years with encumberance (2 girls aged 11 and 7) employed in a multinational company, owns a flat in Bombay. Issueless divorcees, widows may also apply. Subsect no bar. Send details to Box No. 12577

● பகவான் ஸ்ரீ சத்தியசாயிபாபா காட்டிய பாதையில் நடக்கும் வயது 38, டி.எம்.ஈ., சம்பளம் ரூ. 6415, வரனுக்கு ஜாதி, மதம், மொழி எதுவானாலும் தெய்வ நம்பிக்கை, கருணையுள்ளம், சமூக சேவையில் விருப்பம் உள்ள மணமகள் ஜாதகம், படிப்பு மற்ற குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12578

● இந்து, பிராமணர், 38, சுயதொழில், ரூ. 5000, சொந்த வீடு, கார் உள்ளவர், வசதியான பெண் தேவை. ஜாதிமத பேதமில்லை. கலைமுற்றோர், விவாகரத்தானோர், விதவைகள் (குழந்தைகள் இருப்பினும்) எனினும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 12579

● சைவ வேளாளர், U.S.A.வில் இன்ஜினியர், B.E. (Hons) M.S./5'.7"/30/fair, smart, dynamic, extrovert இவரைவிட நல்ல நிறமும், தோற்றமுடைய இன்ஜினியரிங்/மெடிக்கல் படித்த பொருத்தமான பெண் தேவை. ஜாதகம், முழு குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12580

● Alliance invited for Madhwa Kannada Boy, Srivasta Gothram, Poosam, 37/BA/5'.6"/Employed in a Leading Pharmaceutical Company around Rs. 3000/- from employed girl. Subsect no bar. Box No. 12581

● Vadama, Athreya, Kettai, Central Govt. employed, physically handicapped, 31/5'.3", 3500/- seeks broad-minded employed girl, no dowry. simple marriage. Box No. 12582

● Vadama, Srivatsa, Kettai, State Govt. employed 28/160/4000, B.Sc., seeks well employed, graudate girl. Box No. 12583

● பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், புனர்பூசம் 7-ம் செவ்வாய், உயரம் 5'.5", வயது 28, தனியார் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர் வேலை சம்பளம் மாதம் ரூ. 3000/- நல்ல நிறம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12584

● வடகலை, ஆத்ரேய, மிருகசீரிஷம் 2-ம் பாதம், பி.காம்., 38/167/4500, மாநிறம், நல்ல கம்பெனியில் அக்கவுண்ட்ஸ் அஸிஸ்டெண்ட் ஆக வேலை செய்யும் வரனுக்கு, பட்டதாரியும், வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12585

● Alliance invited for Telugu, Brahmin, Mulakanadu, Srivatsa, Avittam, U.S.A., employed, H1-visa, MS/28/167/Boy from parents of graduates/post-graduates/professionals/working/studying/U.S.A. girls below 24 years. Subsects acceptable. Send horoscope with full family details. Box No. 12586

● கார்காத்த வேளாளர் (பிள்ளை), வயது 28, 172 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., கணிதம், டி.சி.ஏ. வருமானம் ரூ 5000, தனியார் துறையில் உதவி மேலாளராக சென்னையில் பணியில் உள்ள பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பணியில் உள்ள (அல்லது) படித்த பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 12587

● ஐயர், வடமான், கௌசிகம், மூலம், 5'.5", 34, பி.யு.சி., பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனி, ஹைதராபாத், ரூ. 2500 சகோதரர் சித்திரை, 5, 32 பி.காம்., சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட், சென்னை ரூ. 3000/- குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கும் போகும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 12588

● வடமான், ஸ்ரீவத்ஸ, மிருகசீரிஷம், நல்ல குணமுள்ள முறையாக வில்லங்கமில்லாமல் விவாகரத்து பெற்ற பி.காம்., 38/165 செ.மீ./சம்பளம் 4800 + வரனுக்கு அடக்கமான, படித்த நல்ல குணம் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12589

● ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், விசாகம் 1, 27/155/+2 சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் ஆபீஸ் அஸிஸ்டெண்ட் தற்போதைய சம்பளம் 3000/- இந்த வரனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12590

● Need smart Veg. habited bride for BE/32/Makam/Cental Govt./4100 medium complexion, clean habit, Hindu Nadar. Send horoscope to Box No. 12592

● சேனைத் தலைவர், வயது 31, விசாகம், உயரம் 172 செ.மீ., பி.காம்., தொழில் விளம்பர சாதனங்கள் மார்க்கெட்டிங், மாத வருமானம், ரூ. 6000/- தவிர சொந்த வீடு, மனை உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான எஸ்.எஸ்.எல்.சி.க்கு மேல் படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12593

● Karkartha Vellala Pillai, Ph.D./34/5'.10", Research Scientist Plus business, respectable family, seeks good looking, homely brides from decent family. Tirunelveli Saiva Pillai can also contact to Box No. 12594

● Senguntha Mudaliar, M.A., M.Sc., B.Ed.,/35/5'.10", PG. Teacher, Plus Business, Respectable family, pleasing manners, seeks educated, good-looking, homely brides from decent family. Contact with horoscope to Box No. 12595

● Vadamal, Kousika, Bharani, age 30, Senior Finance Officer, Public Sector undertaking Nagpur, 5'.7", Rs. 6000/- above seeks bride graduate/post-graduate preferable. Apply with horoscope and bio-data to Box No. 12597

● Wanted well to to bride for well to do bachelor, post-graduate, Gavara Naidu, 44 years, Youngish, fair, tall, good-looking, Non-smoker, Teetotaller, caste, widow, divorcee, employee, other no bar. Apply with horoscope and bio-data to Box No. 12598

● Bharadwajam, Thanjavur Vadama Boy, Poorattathi, very fair, Finance Professional 28/175 Middle Executive Cement unit near Shimla. Reply with horoscope & family details of accomplished girl. Box No. 12599

● சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை, வயது 34, உயரம் 5'.4'', படிப்பு பி.காம்., மாதம் ரூ. 3200 வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணி மாற்றம் இல்லாதது, சிறு வயதில் போலியோ வந்ததால் வலது பக்கம் சற்று சாய்ந்து நடப்பார். பூரட்டாதி நட்சத்திரம், படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12600

● Iyer, Vadamal, Atreya, Revathi, 180 cms, 34 years, very fair, B.Com., Cashier/Clerk, Vallalar Grama Bank, S.A. Vallalar District, Rs. 3000/- per month, seeks tall, fair, graduate girl below 30 years, Sub-sect no bar. Reply with horoscope and full bio-data to K.D. Subramaniam, No. 42, Venugopal Pillai Street, Chidambaram - 608 001. S.A. Vallalar District.

● Doctor (MBBS) 30 years, employed in Railways, Iyer, Brahacharanam, Kapi Gothram, Anusham, 5'.7", seeks bride from good cultured family post-graduate/graduate, fair, good-looking, employement not necessary. Apply with horoscope with details. Contact : T.R. Krishnan, 2/1 Type IV, Diesel Colony, Kazipet (A.P.) - 506 003.

● Bride wanted for Brahmin, widower in same caste, aged 39 years, with two children boy, 10 years and girl 5 years, doing own business. widow without encumberance also entertained. Contact : M. Venkataraman, 7, 11th East Cross Street, Gandhi Nagar, Vellore - 6. N. Arcot District.

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 35, இன்சூரன்ஸில் பணியாற்றும் வரனுக்கு மாறுதல் பெறக்கூடிய அரசுப் பணி/தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம், ரேவதி, திருவாதிரை, சுவாதி, அனுஷம், உத்திரட்டாதி, திருவோணம், பூசம், பூரம், ஹஸ்தம் நட்சத்திரங்கள் நலம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. ஜெயலக்ஷ்மி, எண் 3, வெங்கடசாமி நகர், அந்தி பாளையம் பிரிவு, கணபதி அஞ்சல், கோவை - 641 006.

● தென்கலை தனியார் கம்பெனியில் வேலை, ரூ. 3000, உயரம் 5'.4'', சிகப்பு நிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., விசுவாமித்திர கோத்திரம், வயது 32 உள்ள வரனுக்கு படித்த, வேலையில் உள்ள (அ) வேலைக்குப் போகும் எண்ணம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். துரைசாமி அய்யங்கார், 9, அப்பர் தெரு, ராம் நகர், அம்பத்தூர், சென்னை - 53.

● ஸ்டேட் பாங்கில் கிளார்க்காக பணிபுரியும், 13.11.65 தேதியில் பிறந்த, செட்யூல்டு பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த, எளிதில் மாற்றலாகக்கூடிய அரசுப் பணியில் உள்ள, அழகிய, நற்குணமுள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : திரு. பி. கெ. மீனாக்ஷி சுந்தரம், கிளார்க், ஸ்டேட் பாங்க் ஆஃப் இந்தியா, பண்ருட்டி - 607 106. தெ.ஆ. வள்ளலார் மாவட்டம்.

● கன்னட தேவாங்கர், தந்தை குலம் ஏந்தேவார், தாய் குலம் கஞ்சல கூடதூர், சொத்து உண்டு, ஒரே மகன், சொந்தத் தொழில் மெடிகல் காலேஜில் [illegible] ஸ்டாஃப், அழகான மணமகன், டாக்டர், 31/165, பி.எச்.எம்.எஸ்., எம்.டி. (ஏ.எம்.) அனுஷம், 1-ம் பாதம், அழகான மணமகள் தேவை. எம்.பி.பி.எஸ்., பி.எச்.எம்.எஸ்., பி.டி.எஸ்., பி.ஈ., கம்ப்யூட்டர் பி.எஸ்ஸி., எம்.எஸ்ஸி., பி.எட். முகவரி : டாக்டர் பி. மணி செட்டி, 179-180, திருச்சி மெயின் ரோடு, குகை சேலம் - 636 006. போன் : 55351

● வங்கி காசாளராக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, ஹரிஜன இந்து/கிருஸ்துவர் பெண் தேவை. வயது 27க்குட்பட்டு நல்முறை செய்ய கூடியவர்கள் தேவை. படித்த அல்லது படிக்காத பெண் தேவை. முகவரி : டபிள்யூ. ராஜரத்தினம் (காசாளர்), பாரத ஸ்டேட் வங்கி, அம்மாபேட்டை கிளை, தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

● Tamil, Iyer, Vadamal, Bharadwaja Gothram, 28 years, 175 cms, P.U.C., Tech, own S.S.I. Unit, very fair, Mars in 7th place, wanted un/employed 165cm, very fair bride. Contact with horoscope to : R. Ramamurthy, C/o, Kumar, No. 88, Coles Road, Fraser Town, Bangalore - 560 005.

● Iyer, Vadamal, Athreya, Bharani, 180 cms, 36 years, very fair, D.E.E., self employed Electrical Engineer with Telecom STD booth in Chidambaram, Rs. 7000/- per month, seeks tall, fair, graduate girl below 30 years, Sub-sect no bar. Reply with horoscope and full bio-data to K.D. Subramaniam, No. 113-A, East Car Street, Chidambaram - 608 001. S.A. Vallalar District.

● Alliance invited from fair, looking, Smartha Vadamal, graduate bride on decent job for Bharadwajam, Uthiradam Boy 28 North Arcot, B.E. Computer 160cms, 5000 per month. Contact : A.R. Raghavan, 19/29, Periyar Nagar, Ranipet - 632 402.

● வடமாள், கௌசிகம், ரோகிணி, 31 நிரம்பிய, பி.காம்., ரூ. 3000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. சென்னையில் வசிக்க வீடு உள்ளது, உட்பிரிவு பரவாயில்லை. வேலையில் இருந்தால் நலம். முகவரி : V. Natarajan, Plot 689 EB Colony, Nanjikottai Road, Thanjavur.

● ஐயர், வடமாள், வயது 37, தந்தையுடன் சொந்த பிசினஸ் வசதியான குடும்பம், சிறு வயதில் போலியோ வந்து தேவலை ஆகி விட்டது. ஆனால் பேச்சு சற்று இழுத்தாற்போல் இருக்கும், 10வது அல்லது +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வேறு எதிர்பார்ப்புகள் கிடையாது. முகவரி : திருமதி. வசந்தா, C/o K.V. Santhanam, தெ. 2, 2வது தெரு, ஜெயநகர், பாண்டிச்சேரி - 605 010.

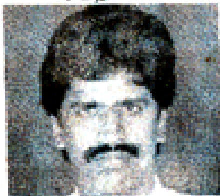
திக்குவாயை திக்குத் தெரியாமல் போகச் செய்யலாம்!

சைனீஸ் அக்குபங்சர், காந்த சிகிச்சை, எலக்ட்ரோதெரபி, இந்தியன் யுனானி, அக்குபிரஷர் போன்ற ஐந்து விதமான நவீன மருத்துவ முறையில் நாள்பட்ட, தீராத பல நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறோம்.

எங்களின் விசேஷ சிகிச்சைகள் - விவரம்

திக்குவாய், சைனஸ் [மூக்கில் சதை வளர்ச்சி], காது கேளாமை, கை – கால் – மூட்டுவலி, தலைவலி மற்றும் எல்லாவிதமான வலிகள், உடல் பருமன் குறைய, சர்க்கரை வியாதி, முகப் பருக்கள், பெண்களின் கருப்பை கோளாறுகள் [கருப்பை கட்டி, புண், கருப்பை வீக்கம் மற்றும் கருத்தரிக்காமை], ஆண்மைக் குறைவு, தலைமுடி உதிர்வதை தடுக்க, தலைமுடி வளர்ச்சி பெற, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் [சிறுநீரகக் கற்கள், சிறுநீரக செயலிழப்பு, சிறுநீரக அழற்சி], வலிப்பு நோய், ஞாபக மறதி, வெண்குஷ்டம், பக்க வாதம், பார்வைக் கோளாறுகள், தொண்டையில் சதைவளர்ச்சி, குடி – பீடி – சிகரெட் பழக்கத்தை மறக்கடிக்க மற்றும் பலவிதமான நோய்கள் எங்களது நவீன சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தப்படுகின்றது.

மேற்கண்ட நோய்களிலிருந்து முழுமையான விடுதலை பெற கீழ்க்கண்ட முகவரியில் அணுகவும்.



Dr. Riyaz MHDC.,
D.Ac., C.Ac. (Sri Lanka)

INDIAN HERBAL MEDICAL FITNESS CENTRE

Lucky Plaza
7, Ranganathan Street,
T. Nagar,
Madras - 600 017

ADVT.



NATIONAL COUNCIL FOR LABOUR MANAGEMENT

NOTIFICATION No. 9/96

Offers the following Diploma Courses by Correspondence.

BUSINESS MANAGEMENT	(1 Year)
FINANCIAL MANAGEMENT	(1 Year)
MARKETING MANAGEMENT	(1 Year)
HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT	(1 Year)
ADVERTISING & PUBLIC RELATIONS	(1 Year)
TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000	(1 Year)
QUALITY CONTROL & RELIABILITY	(1 Year)
BUSINESS ADMINISTRATION	(6 Months)
OFFICE ADMINISTRATION	(6 Months)
SALES & MARKETING	(6 Months)
INDUSTRIAL RELATIONS & PERSONNEL MGMT.	(6 Months)
LABOUR LAWS	(6 Months)
QUALITY ASSURANCE & ISO 9000	(6 Months)
PRODUCTION MANAGEMENT	(6 Months)
INDUSTRIAL SAFETY	(6 Months)
ENVIRONMENTAL MANAGEMENT	(6 Months)
RESEARCH & DEVELOPMENT	(6 Months)

No formal qualifications is required. Course Fee Rs. 1200/- (1 Year) & Rs. 600/- (6 Months). Examination centre at all major cities. For registration form and prospectus, kindly send Rs. 3/- postal stamp to **NATIONAL COUNCIL FOR LABOUR MANAGEMENT** 23/13, Rameswaram Road, Narayana Apartments, Second Floor, T. Nagar, Madras - 600 017. Phone : 044-4851854 Fax : 044-4933259.

• வயது 30 ஆரம்பம், உயரம் 165, நிறம் சிவப்பு, படிப்பு பி.ஈ. டி.பி.எம். (மெகானிக்கல்) பம்பாயில் தனியார் அலுவலகம் (கம்பெனி) மாதச் சம்பளம் ரூ. 7000 சொந்த வீடுகள் உள்ளன. ஆதிதிராவிடர், இந்து பறையர். முகவரி : K.S. Gopal, No. 7, S.M. Building, Dharavi Main Road, Bombay - 400 017.

• Gavara Naidu, age 29 years, 169 cms, 69 kgs, brown colour, Site Engineer, Construction Line, B.A., D.C.E. Rs. 2700/-p.m. well-to-do B.Sc., Phy or Maths or secondary grade Teacher with soft nature, nature loving, good looking, fair, within age limit of 25 years. Apply with horoscope and family details. Contact : K. Ravikumar, 211, Gandhi Road, Sriperumpudur - 602 105.

• Tanjore, Vadama, Sandilya grooms, employed reputed concerns Calcutta, star Magam, 41/162/3000 Supervisor, star Karthigai, 32/165/5000 Officer needed educated employed attractive decent family brides Contact : A.S. Mani, 210, H.L. Sarkar Road, Bansdroni, Calcutta - 700 070.

• Alliance invited for a Iyer Boy, Koundinyam, Swathi 32 years, passed +2, height 5'.2", employed in Public Sector earning Rs. 4500/- p.m. based at Delhi from a affluent family. No dowry as matter of principle. Contact : B. Ramdas, Plot 1044, Sector 17, IFFCO Colony, Gurgaon, Haryana - 122 001. Phone : 8341896.

• துளுவ வேளாளர் (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்), M.A., D.Co-op, 29, சிவந்த நிறம், ஒரே மகன், சுயதொழில் Finance & Transport, whole agencies, சொந்தத் தொழில், 8000/- மாத வருமானம், மணமகனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முக்கியமாக காஞ்சிபுரம், அதன் பக்கத்தில் உள்ள ஆசிரியர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : டாக்டர். ஜி. பழனி, 17, வடக்கு மாடவீதி, சின்ன காஞ்சிபுரம் - 631 503. போன்: 24276

• Vadamal, Kousika, Ayilyam, 31/158 B.E., Mechanical employed at Saudi Arabia on Deputation from NLC Neyveli, seeks graduate Vadamal girl. Contact: K.S.Kumar, I, Vallalar Street, Vijyalakshmipuram, Ambattur, Madras - 600 053.

• Tirunelveli Saiva Vellala, 29, Pooradam, working as a Software Engineer, B.E., in U.S.A., seeks Saiva Vellala girl having a degree in B.E. Computer, M.C.A., M.Sc., Computer, MBBS, any B.E. or B.Sc., with 2 years experience in Software development. Reply with horoscope to G. Venkateswaran, 16/3-M, Valli Illam, Perali Road, Virudhunagar - 626 001. Phone : (04562) - 43910.

• Alliance invited from Iyer, Vadamal, Non-Vadula employed graduate girls State/Central/Bank/UCC/GIC/ reputed firm for Revathy/DME/26/5'.3"/4000 Pvt. Ltd., Madras. Contact : G.V. Venkataraman, Plot No. 97, Door No. 1, Malleswari Nagar, 4th Street, Selaiyur, Madras 73.

• வயது 31, படிப்பு இ.டி.இ. டிரெயினிங், சௌனக கோத்திரம், மாதவா ஆர்வேது கன்னடம், கோவைக்கு அருகில உள்ள ரூட்ஸ் மல்ட்டிமீடியா லிமிடெட் கம்பெனி, ரூ. 1500/- உயரம் 5'.7", சிவப்பு நிறம், சொந்த வீடு உள்ளது, +2 படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. சென்னையில் ஒரு தம்பி இருக்கிறார். பெற்றோருடன் வசித்து வருகிறார். முகவரி : எஸ். ஆர். இராகவேந்திரன், ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர், 41-பி, அண்ணாநகர் முதல் தெரு, அனுக்ரஹா, லிங்கனூர் போஸ்டு, வடவள்ளி, கோயமுத்தூர் - 641 041.

• Vadamal, Srivathsam, Krithigai, 27/171/M.Sc., Development Officer, LIC, seeks fair, slim and good-looking girl below 24 from respectable family. Please reply with horoscope to S.R. Sethuraman, 19, C.T.O. Colony, Alagapuram Post, Salem District - 636 004.

• படிப்பு எம்.ஏ., வயது 32, சோழிய வேளாளப் பிள்ளை (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்), சித்திரை நட்சத்திரம், சொந்தத் தொழில் (வியாபாரம்), ரூ. 7000/- மாத வருமானம். இவ் வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. முகவரி : டி. சந்திரசேகர், 34/412, செல்வ புரம், பேரூர் மெயின் ரோடு, கோவை - 641 026. போன் : 391530

• படிப்பு பி.எஸ்ஸி., வயது 31, உயரம் 5.4, அந்துவன் குலம் (கொங்கு வேளாளக் கவுண்டர்), அவிட்டம் நட்சத்திரம், (2-ல் செவ்வாய் உண்டு), சொந்தத் தொழில் (வியாபாரம்) தாய், தந்தை உண்டு, மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- இவருக்கு சரிசமமாக (அ) மேலே படித்த பெண் தேவை. முகவரி : ஆர். ரவீந்திரன், செட்டி பார்மஸி, 175, லிங்கப்ப செட்டி வீதி, கோவை - 641 001. போன் : 444394

• அஷ்டசகஸ்ரம், பௌர்குத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், 25/5.7/டி.எம்.ஈ., பி.ஜி.டி.சி.ஏ., எந்தவிதமான கடனும் பெறாமல் சொந்தமாக, சொந்த இடத்தில் தொழிற்சாலை நடத்தி வரும் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான அழகான, டிகிரி படித்த பெண் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். பையனுக்கு ஏற்ற ஜாதகம், பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. எச். ஸ்ரீநிவாசன், ஏ 1 அனெக்ஸ் 2 அமுதம் காலனி, சவுத் போக் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17. போன் : 4344121

• வடமாள், நைத்ருப காசிய கோத்திரம், வளர்ப்பு மகன், வயது 28, உத்திராடம், 5'.8", கும்பகோணத்தில் சொந்த வியாபாரம், மாத வருமானம், ரூ. 8000/- வேலூரில் பல லட்சம் மதிப்புள்ள சொந்த பங்களா. முகவரி : ஆர். சுப்பிரமணியன், 11, அன்னை தெரு, சின்னசங்கரன்பாளையம், வேலூர் - 632 001.

• வடமாள், ஹரித கோத்திரம், ஆயில்யம், ஒரே பையன், 30, பி.எஸ்ஸி., தஞ்சை ஜில்லாவில் மாநில அரசுப் பணி, 3000, இரண்டு சொந்த வீடுகள், டௌரி கிடையாது, பிரச்சனைகள் இல்லாத இந்த வரனுக்கு வேலையிலுள்ள குணவதியான மணமகள் தேவை. முகவரி : சுப்ரமணியம், 7, மார்த்தாண்டபுரம் முதல் வீதி, புதுக்கோட்டை - 622 001.

• 1.1.66ல் பிறந்த, திருப்பூரில் பணிபுரியும், எம்.காம்., பி.ஜி.டி.சி.ஏ. முடித்து 12ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள இந்து தேசிகர் வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : அ. வாலாம்பாள் அய்யாத்துரை, 55ஏ தெற்கு வீதி, திருவிடைமருதூர் - 612 104. தஞ்சை மாவட்டம்.

• பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 28, பி.காம்., Crash course in Computer/நல்ல நிறம், உயரம் 5'.10", சொந்த வீடு கல்கத்தாவில தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 4500/- நல்ல குணமான வரனுக்கு பட்டப் படிப்பு படித்து தமிழ் சரளமாக பேசக்கூடிய பெண்ணாகவும் 23-25 வயதுக்குள் நல்ல அழகும் குணமான வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த பெண்ணின் பெற்றோர் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : ராமமூர்த்தி சாஸ்திரிகள், 78/1, சர்தார்சங்கர் தெரு, கல்கத்தா - 29.

• வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வயது 25, ஏஎம் மெக்கானிக், சவுதி அரேபியாவில் (தற்காலிகமாக) வேலை செய்யும், கடலூரில் வசிக்கும் மணமகனுக்கு அழகான சிவப்பான பெண் தேவை. உடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : D. Vijibabu, W/o. RD. Babu, R 27-6C, New Navy Nagar, Colaba, Bombay - 400 005.

• தென்கலை ஆத்ரேயம், 36, மூலம், பி.காம்., அஸிஸ்டெண்ட் ஆபீசர் இன் ரெபியுடெட் கன்சர்ன், ரூ. 4000/- என்ற வரனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். அரசாங்க வேலை, பாங்க், எல்.ஐ.சி. வேலையில் இருப்பவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப் படும். வடகலையும் சம்மதம். முகவரி : R. Rengachary,

42, Mariasoosai Nagar, Cuddalore - 607 001.

● கௌண்டன்ய, பூரம், 47 வயது, அவிட்டம், 33 வயது சகோதரர்களுக்கு தகுந்த மணமகள்கள் தேவை. அணுகவும் :N.Seshadri, No. 61, C.R. Ramakrishnapuram, IV Phase, Ilango Nagar Annexe, Virugambakkam, Madras - 600 092.

● வடமாள், பாரத்வாஜ், அனுஷம், எம்.காம்., 5'.8", மாநிறம், பிஸினஸ், வருமானம் ரூ. 5000/- (Gulf returned) வயது 40, வரனுக்கு படித்த, நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். முகவரி : ஸ்ரீராம், 3069, 14வது மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை - 40. போன் : 6262376.

● அகமுடைய முதலியார், சவுதி அரேபியாவில் பணியாற்றும் டிப்ளமோ இன் எலக்ட்ரானிக்ஸ் படித்த, 31 வயது, 168 செ.மீ., ரூ. 15,000/- மாதச் சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வெளிநாட்டில் அல்லது இந்தியாவில் மருத்துவத் துறையில் பணியாற்றும் மணமகள் தேவை. முகவரி : பி. சேகர், 11/எம்-5, பொன்னியம்மன் கோயில் தெரு, சாமிநாதபுரம், வேலூர், வ.ஆ.அ.மாவட்டம் - 632 001.

● Wanted fair, looking, BE/MCA bride with fluency in speaking english for a Sourashtra Jabali Gothram, handsome, BE, 28, 5'.6", at Newzealand. Contact : M. R. Seshma, 5, Khanpalayam, Vth Street, Madurai - 9.

● இந்து ஆதிதிராவிடர், வயது 28, பி.காம்., அரசுடைமை வங்கியில் வேலை, வசதியான குடும்பம், டிகிரி படித்த பெண் தேவை. ஜாதி எதுவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. முகவரி : கவித்ரா பாலகிருஷ்ணன், 31 மீனாட்சி நகர், அன்தம்பட்டி, சேலம் - 636 007.

● சைவப் பிள்ளை, 34, எம்.ஏ., 178 செ.மீ., தனியாரில் அக்கவுண்டண்ட், ரூ. 3500/- பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, உயரம், நல்ல தோற்றமும் கொண்ட அரசு வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : பாலசண்முகசுந்தரம், சிண்டிகேட் மச்சர், சிவன்கோயில் தெரு, [illegible] - 621 219. திருச்சி மாவட்டம்.

● வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 27/168/4000 அரசு பள்ளியில் ஆசிரியராக உள்ள பையனுக்கு அரசு, ஆசிரியை, வங்கி, எல்.ஐ.சி.யில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. முகவரி : ஆர். சீனுவாசன், நெ. 23, 5வது தெரு, சஞ்சீவிநகர், திண்டிவனம் - 604 001.

● வயது 30, ரேவதி, படிப்பு பி.ஏ., செங்குந்த முதலியார், திருவாரூர், வெளிநாட்டில் வேலை, மாநிறம் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான (அசைவம்) நிறமுள்ள பெண் தேவை. முகவரி : ஆர். முருகவேல், காட்டூர் போஸ்ட், 5/89ஏ, சக்தி நகர், திருச்சி 19. வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய பெண் சம்மதம்.

● Iyer, Vadama, Koundinya. Bharani, M.Com., PGDBA, 28/179/4200, fair, PSU, Madras, seeks suitable employed bride. Subsect acceptable. Reply horoscope to: K. Swaminathan, S-1, 7, 7th Street, Nanganallur, Madras - 600 061.

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, கிருத்திகை, பி.காம்., 32, 152 செ.மீ., ரூ. 6000/- வங்கியில் வேலை மற்றும் சொந்த வீடு உடைய பையனுக்கு பட்டதாரி, நல்ல நிறமுடைய பெண் தேவை. முகவரி : திருமதி. ஏ. முத்துலக்ஷ்மி, பிளாட் நெ. 4, சித்தாரா நகர் 2வது தெரு, ஆர்.வி. நகர் போஸ்ட், மூலக்கடை அருகில், சென்னை - 600 118. போன் : 5378338.

● கௌசிக கோத்திரம், 34, மஸ்கட்டில் பணிபுரியும் எம்.காம்., பட்டதாரிக்கு மணமகள் தேவை. திருமணத்திற்குப் பின் மஸ்கட்டிலோ, இந்தியாவிலோ பணியைத் தொடர எண்ணமுள்ளது. முகவரி : P.V. Ramamoorthy Iyer, 6, Mahesh Apartments, Dovi Chowk, Sasthiri Nagar, Dombivili West, Bombay - 421 202.

● Vadamal, Sangirithi Gothram, Uthiradathi, 4th patham, B.A. (MA), correspondence 32, 5'.8", 5000/- p.m. Managing Partner, Dealer in Imported Life Saving Medicine owns a house site in Madurai & Cultivable Land. Employed girl preferred. Excellent family background. Contact : V. Rajagopal, 62, Ayyanar Illam, Kathanam Pillai Street, S.S. Colony, Madurai - 625 010.

● Alliance invited for Kaundinya Vadama, Aswini, 31/180/10,000/- graduate, Bombay based Marketing Executive TVS Group. Parents of graduate preferably employed Kerala girls. Please send horoscope to C.S. Subramanian, No. 14, Krishnamai, Deendayal Road, Dombivili West - 421 202.

● Professionally qualified smart very fair, bride, 3/4 years difference age for B.Sc., Computer Edecutive Square D, London Haritha Punarpoosam (Mithunam) 27/172 Vathima. Subsect acceptable. Horoscope to Ramaswamy, 9, Kamadar Nagar I St, Madras - 34. (8276021)

● Delhi based Telugu, Balija Naidu Boy, fair, 32/185/9000 Central Government, Class-I, Gazetted Officer seeks good-looking, homely, graduate girl. Contact to : S.P. Swetharamyan, Archana Complex, FLAT 'E' 12, Rajaram Film Director's Colony, Kodambakkam, Madras - 24.

● கௌசிக கோத்திரம், B.Com., ACS ICWA 29, 12,000 ரூபாய், எக்ஸிக்யூடிவ் ஆக பணியாற்றும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர், மற்ற குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண் 1482, தேனாம் பேட்டை, சென்னை - 18.

● ரெட்டியார், சொத்துள்ள ஒரே மகன் பி.ஏ. படித்து, உத்தியோகத்தில் உள்ள 10,000 ரூபாய் மாத வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : கே. கணபதி, 277 அண்ணா சாலை, வானவில் அருகில், சென்னை - 18.

● முதலியார், 29, BE MS Ph.d., (USA) உத்தியோகம், மாத வருமானம் 1,60,000 வரனுக்கு மற்ற பிரிவினரும் சம்மதம். மணமகள் எம்.பி.பி.எஸ்., பி.ஈ. ஆக, உயரம் 160 செ.மீ., குறையாமல் இருக்க வேண்டும். ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : டி.எல். ராமசாமி, 277, அண்ணா சாலை, வானவில் அருகில், சென்னை - 18.

● Wanted fair, good-looking girl, Bank, L.I.C., Central Government, Postal, Madras based for groom aged 28/170. B.Sc., LLB employed Nationalised Bank, Avittam IIIrd padam, NeidrubaKasyaba Gothram, Astasahasram, Mars in 8th house. Apply to S. Sundaram, 41, Bazaar Street, K.K. Nagar, Madras - 78.

மணமகன் தேவை

● முதலியார், 21, 23, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., நற்பண்பும், நல்ல அழகும் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண்களுக்கு அரசு மற்றும் நல்ல நிறுவனத்தில் சொந்தத் தொழில், வியாபாரம் செய்யும் நற்குணங்கள் கொண்ட மணமகன் வீட்டார்கள் ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 22175

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், வயது 26/ 5'.1", பூரம், B.A. E.Con./Steno தனியார் கம்பெனி வேலை, குடும்பப்பாங்கான நல்ல அழகான பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. செவ்வாய் 7-ல். அணுகவும். Well employed settled grooms only. பெட்டி எண் : 22442

● Alliance invited for Brahmin girl, aged 30, Star Rohini, (M.A., M.Ed.,) working as Teacher in Pvt. School, subsect no bar. Well educated/Govt/Company employed preferred. Apply to Box No. 22443

● சத்திரிய ராஜு, உத்திரம், 27/பி.ஏ. பெண்ணிற்கு இதே வகுப்பைச் சார்ந்த, அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 22444

● Hindu Nadar girl, 24/165/5000 M.E. Lecturer seeks professional grooms early decent marriage. Reply with horoscope and biodata to Box No. 22445

● Vadama, Punarpoosam, Koundinya, Iyer, Suddha Jathakam, 28/170 well settled, Business, unemployed, gradauate girl, below 25 preferably keralites. Send horoscope to Box No. 22446

● Alliance for Vathima, Haritha, Thiruvadhirai, fair complexioned, B.A.. girl, now working in a private Computer Service Centre, the girl domestically well trained also. 25/155cm, Subsects not acceptable. Box No. 22447

● ஆத்ரேய, வடமான், மிருகசீரிடம், வயது 27, உயரம் 5'.½", நிறம் சிவப்பு தனியார் நிறுவனத்தில் 1500/- சம்பளம் வாங்கும் பெண்ணிற்கு உடம்பில் மூன்று இடத்தில் பூச்சிகடி மாதிரி வெள்ளைத் தழும்புகள் உள்ள பெண்ணிற்கு பரந்த நோக்குடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22448

● அகமுடையார் முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 35/2000 வேலைக்குப் போகும் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 22449

● Alliance invited from B.E., CA, MBA, MCA, LIC/Bank Officers for Vadama, Bharatwajam, Iyer girl, Uthirattadhi, 26/163/B.Sc., employed LIC as A.A.O. Vellore Division. send horoscope with bio-data to Box No. 22450

● ஆயிரவைசியர், சோழிய செட்டியார், வயது 26/165 செ.மீ., விசாகம் -1, பி.ஈ., அசிஸ்டெண்ட் என்ஜினியர், தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் அழகிய பெண்ணிற்கு, படித்த அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், மணமகன் பயோடேட்டா, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22451

● Kerala Iyer, Vadamal, Koushika, Poosam girl, 29/5'.3", slim, M.Com., (ACA), NIIT Managing Chartered Accountant firm at Bangalore seeks 31 to 33 professionally qualified. Bangalore based. Send horoscope and family details to Box No. 22452

● Iyer, Brahacharanam, Wheatish, Kasyapa, Uthirattadhi, 31-167, 10,000/- net. B.Com., Diploma in Computer Management, Veena, Vocal, Sitar player. B. High artist Foreign Bank Officer, preference professionally qualified. Send horoscope and biodata. Box No. 22453

● சௌராஷ்ட்ரா, சாலியரிஷி கோத்திரம், கார்த்திகை 4-ம் பாதம், பி.காம்., நல்ல சிவப்பு, 25 வயது, கும்ப கோணத்தை சேர்ந்த நல்ல குடும்பப் பெண்ணிற்கு, நல்ல நிரந்தரப் பணியிலுள்ள அதே வகுப்பு மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 22454

● உடையார் பார்க்கவகுலம் 22/160 எம்.எஸ்ஸி., படித்து டியூஷன் ஆக உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தி லிருந்து படித்த/புரொபஷனல் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 22455

● Suitable professionally qualified preferably Bombay based boys for Iyer girl, Vadama Koundinya, Thiruvonam, Mars 7th house, 27/163 cm/PG/Rs. 4500/- employed in Central Excise Inspector Thane forward horoscope to Box No. 22456

● Alliance invited for very fair, good looking, Vadagalai Iyengar girl from a respectable family, MA/Diploma in Airlines Ticketing/doing B.Ed., Uttarattadhi star, Viswamithra Gothram, 35/5'.4" Thengalai no bar. Contact to : 22457

● சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், பி.ஏ., ஆங்கிலம் தட்டச்சு லோயர், டி.டி.பி. படித்துக் கொண்டுள்ள 165 செ.மீ., உயரம், வயது 22, திருவாதிரை (2-ம் பாதம்) நட்சத்திரம் மாநிறம் உடைய குணமுள்ள குடும்பப்பாங் கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த செல்வாக் தோஷமுள்ள படித்த அரசுத் துறை வேலை பார்க்கும் அல்லது சொந்தத் தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22458

● ஆர்க்காடு முதலியார், உத்திர நட்சத்திரம், எம்.எஸ்ஸி., கெமிஸ்ட்ரி படித்து சென்னையில் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள 23 வயது பெண்ணுக்கு அதே இனம் படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22459

● துளுவ வெள்ளாளர், முதலியார், பிள்ளை அசைவம், வயது 22, மாநிறம், 5'.3", உயரமுள்ள பணியில் இல் லாத பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குறைந்தபட்சம் +2 படிப்புள்ள அரசுப் பணி அல்லது நன்கு அறிமுகமான தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22461

● திருச்சி, சோழிய வெள்ளாளர், வயது 27, பத்தாம் வகுப்பு, 5'.3", குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில/தனியார் நிறுவனம் அல்லது நல்ல தொழில்புரியும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 22462

● Alliance invited for girl Gavara Naidu, 27, 5 feet, Rohini, M.E., Civil Engineering, working. Reply with horoscope to Box No. 22463

● ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், ரேவதி, எம்.காம்., 155 செ.மீ., 23 வயது பெண்ணிற்கு 29 வயதிற்கு மேற்படாத, பி.ஈ./பி.ஏ./ஏ.பி.எல்./எம்.பி.ஏ./எம்.ஸி.ஏ./ படித்து நல்ல வேலையில் இருக்கும் வடகலை வரன் தேவை. பையனின் ஜாதகம், குடும்ப வேலை விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 22464

● கவரா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த 35/150/3500 பி.எஸ்ஸி., நிரந்தர அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப்படிப்பு படித்து சென்னை யில் அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22465

● குருக்கள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், வயது 28, 160 செ.மீ., +2, அரசுப் பள்ளியில் செகண்டரி கிரேடு ஆசிரி யராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 22466

● கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை, வயது 25, கோத்திரம் உலகுடை, நட்சத்திரம் பூராடம், +2 முடித்த, தையல் தையல் பயில் செய்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு அல்லது தனியார் துறை யில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22467

● Alliance invited for Bharadwaja Gothram, Marathi speaking Madhwa Brahmin bride aged 33 years, height 5'.1", Mirgasirisha Star, graduate, unemployed, domestically trained, any Brahmin groom well placed, spiritually interested and broadminded may also apply. Box No. 22468

● இந்து அகமுடையர் (முக்குலத்தோர்), வயது 27, சிவில் இன்ஜினியர் பெண்ணிற்கு (கார், போன் வசதி உண்டு) டாக்டர், இன்ஜினியர், உயர் பதவி வகிக்கும் வரன் தேவை. போன் : வீடு : 04288-60038 பெட்டி எண் : 22469

● நாதவா நாயுடு, 26 வயது, பி.காம்., 155 செ.மீ., அகவலி வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல குடும்பம்,

நல்ல வேலையிலுள்ள பொறியாளர்/முதுகலை பட்டதாரி யாதவா/நாயுடு அல்லது இவை இணைந்த கலப்பின பெற்றோர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22470

● Smartha, Tamil, Iyer boys PG/Officers in India/USA for Kousika Vadamal girl MA, Praveen, Veena, 29/5'.2"/slim Revathi, College Lecturer Bangalore. Write with horoscope and full bio-data to Box No. 22471

● Delhi based South Indian Maharastrian Brahmin smart girl 27/150/4000 semi-govt. employed seeks grooms. Apply to Box No. 22472

● மணமகள் வயது 36, முதலியார், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., நிரந்தரமான வருமானமுள்ள 50 வயதிற்குட்பட்ட மனைவியை இழந்த, விவாகரத்தான மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. விருப்பம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22473

● Alliance invited from dignified persons for Brahmin unecumbered good-looking educated, divorsed after a brief marriage employed in Madras 32/5000. Immediate disposal. Box No. 22474

● தெலுங்கு விஸ்வகர்மா அனுஷம் நட்சத்திரம், B.A. C.R.P.A. physiotherapist ஆக பணிபுரியும் 31/157/3000 உள்ள பெண்ணிற்கு வேலை செய்யும் பட்டதாரியான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22475

● ஆற்காடு முதலியார், 27, M.Com., DBC, working in Limited Concern, ரூ. 3500/-+, மூலம், அரசு மற்றும் நல்ல நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் நற்குணங்கள் கொண்ட மணமகன் வீட்டார்கள் ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22476

● தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், பூராடம் 3-ம் பாதம், சிவந்த நிறம், பி.எஸ்ஸி.,/25/5'.4",/3000 சென்னையில் பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 22477

● Alliance invited from well settled broad-minded Brahmin boys for Iyengar girl Srivathsam, Thiruvathirai 38/157 studied SSLC good at domestic work and home loving. Widowers and divorcees without encumbrance acceptable. Contact to Box No. 22478 Phone : 4345401

● திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 25/170 பூரம், புதுநிறம், பி.ஈ., படித்து தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 10,000/- வருமானமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஈ./எம்.சி.ஏ/எம்.பி.ஏ. படித்து வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22479

● தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், நடுத்தரக் குடும்பம், கௌண்டின்யம் 21, கேட்டை, 5.5", பி.காம்., டைப் ஆங்கிலம் ஹையர், கருக்கெழுத்து இண்டர், சிவப்பு நிறம், தெய்வபக்தி உள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் நிரந்தர வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் அதே பிரிவில் தேவை. 29 வயதுக்குள் (ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன்) விண்ணப்பிக்கவும். பெங்களூர், சென்னை, திருச்சி முதலிடம். பெட்டி எண் : 22480

● வடகலை, தெலுங்கு ஐயங்கார், (வைகானஸம்) ஆத்ரேய கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், 24, 5'.2", (பி.காம்.,) டி.பி.ஏ. மாநிறம், டைப் ஆங்கிலம் ஹையர் என்ற பெண்ணிற்கு அதே பிரிவினர் மட்டும் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22484

● வீரசைவ, லிங்காயத்தார், வயது 24, உத்திரட்டாதி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., அழகும், குணமும் உள்ள பெண் ணிற்கு, உத்தியோகத்தில் (அ) சொந்தத் தொழில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22486

● நாயுடு, உத்திரம், வயது 34, M.Sc., CAIIB, மாத வருமானம் 7000, தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் பட்டதாரியாக வும் நல்ல வேலையிலும் உள்ள வரன் தேவை. தாரம் இழந்தவர் விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 22487

● Alliance invited for Vadamal, Koundinya, Bharani, 28/155/B.Com., UDC, Central Govt, fair, slim, from boys employed in Central/State Government preferably from Madras. Subsects no bar. Box No. 22489

● தந்தை கொங்கு வெள்ளாளர், தாயார் தமிழ் பிராமின் இனத்தைச் சேர்ந்த 27 வயது 5'.4", பி.ஈ. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பிரைவேட் லிட். பணிபுரியும் கேட்டை நட்சத்திரம், மாநிறம், நல்ல குணமுள்ள பெண்ணிற்கு அரசுப் பணி, தனியார் துறை நிரந்தரப் பணியில் உள்ள 32 வயதிற்குள் நல்ல குணம், தகுதி யுள்ள படிப்பும், சைவமாக உள்ள இதே இனத்தில் உள்ளவர்கள் ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண் ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22490

● Kannada, Madhwa, Srivastava Gothram, 33/5'.1"/PUC/Anuradha, fair, good-looking girl, domestically well trained. Seeks suitable alliance. Subsect no bar. Box No. 22491

● Alliance invited for Kannada Madhwa girl, Srivatsa Gothram, Poosam, 28/B.Sc.,/156 cms/2500 Steno, fair, good looking. Subsect no bar. Box No. 22492

● Brahacharanam, Sangrithi, Bharani, 156 cm, Oct. 1970 B.Sc., PGDCA, unemployed girl, seeks suitable alliance well settled well employed. Subsect acceptable. Suddha Jathakam. Reply with horoscope to Box No. 22493

● தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும், பிராமண வகுப்பைச் சார்ந்த 28 வயது நிரம்பிய, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், அஷ்டசஹஸ்ரம் வகுப்பைச் சேர்ந்த, சிவந்த நிறமுடைய, எம்.ஏ., பி.எட்., படித்த மணப் பெண்ணுக்கு பொருத்தமுள்ள நல்ல வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 22494

● 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் 8 வீடு, 28/155/1700/ பிகாம்., பூரட்டாதி, சுத்த ஜாதகம், மாநிறம், பம்பாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த 16 வீடு பிரிவில் படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22495

● Govt Teacher/Salary Rs. 3200 p.m. age 28, 150 cm Thanjavur based Kallar/Sub-Vandaiyar (Mother Muthaliyar) want working bridegroom with good personality. Box No. 22497

● Alliance for accomplished Yadava Computer Software Engineer girl, 28/163/9000, Convent-educated, foreign-trained, proficient in Tamil/Hindi/English/French, Cosmopolitan qualified professional preferred. Reply to Box No. 22498

● சைவ வெள்ளாளர், வயது 31, எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., சென்னை மெட்ரிகுலேஷன் ஹையர் செகண்டரி பள்ளியில் பி.ஜி. ஆசிரியை ரூ. 4500/- ரேவதி நட்சத்திரம், 162 செ.மீ., சிவப்பு, வேலை பார்க்கும் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் முழு விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 22499

● ஆற்காடு முதலியார், பி.எஸ்ஸி., (எம்.எஸ்ஸி.,) (சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட்), வயது 24, உயரம் 5'.6", நல்ல அழகுள்ளவள், மிருகசீரிஷம் 4-ம் பாதம், அரசு அல்லது மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. வெளிநாட்டவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 22501

● பன்னாட்டு நிறுவனம், சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமர், 23, 154 செ.மீ., கார்த்திகை, B.Sc., PGDCA, GNIIT. சைவப் பிள்ளை, வசதியான பெண் ணிற்கு. அதே உட்பிரிவு இள இஞ்சினியர், சி.ஏ., வங்கி மாநில மைய அரசு கம்பெனி பணி சுயதொழில் வரன் ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.

பெட்டி எண் : 22502

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர்/ஆதி திராவிடர், இந்து மதம், மகள் வயது 28, எம்.பி.பி.எஸ்., டிஜிஓ, அரசுப் பணி, மகள் வயது 26, M.Com., ICWA வங்கியில் வேலை, முதல் மகளுக்கு டாக்டர் பணி செய்பவர், இரண்டாவது மகளுக்கு டாக்டர்/இஞ்சினியர்/பேங்க் அதிகாரி. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 22503

● Brahacharanam, Kousika Gothram, age 30, 156 cm, 12th Std, T.T.C., good-looking girl subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 22504

● Agamudaiyar, M.Com., CWA, employed, Private Company, Bharani, 25 years, 5.3feet, fair, good looking girl, domestically well trained, wanted Engineer, Doctor, Charted Accountant, Other qualified, same caste, send horoscope to Bio-data, family details to Box No. 22505

● தெலுங்கு பிராமின், முலகநாடு, வாதுல கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், 33 வயது பெண்ணிற்கு, சுமார் 40 வயதுக்குட்பட்ட வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெண் (பி.காம்.,) discontinued, டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம் குடும்பப்பாங்கான அமைதியான பொறுப்புள்ள பெண், தெலுங்கு பிராமின் உட்பிரிவு சம்மதம். நல்ல வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22508

● Alliance for Tamil, Iyer girl, Vadamal, Srivastha Kettai 23, slim, fair, 5'.2", Passport holder, B.E. (Electronics) consultant in Multinational Bangalore. Reply with horoscope to Box No. 22509

● Alliance invited for only daughter, Vadamal, Naidruvakashyapa, Moolam (2nd padam), 22/155, B.Sc., PGASM (NIIT), LIC employed (3700), from Iyer grooms, around 28, professionally qualified, decently employed. Box No. 22510

● Wanted well-settled graduate employed, bride grooms of LIC/GIC/Bank/Central State Govt/Reputed firms for Vathima post-graduate, LIC girl, Thiruvadhirai, Baradwaja Gothram, 26/162 within Tamilnadu and Kerala. Horoscope to Box No. 22511

● Alliance invited for Brahacharanam, Kettai, Srivatsa, 40, 150 graduate girl from well-settled/employed grooms. Widowers/divorcees excuse. Very decent marriage. Reply with family details to Box No. 22512

● ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 45, பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட வாழ்க்கைத் துணை தேவை. இரண்டாம் திருமணமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. முகவரி : டி. சங்கர நாராயணன் ஐயர், 18, சன்னதி தெரு, கல்லிடைக் குறிச்சி - 627 416. திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

● தெலுங்கு ஐயர், வெலநாடு, ஹரித கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், 32 வயதான, அழகான, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசாங்கம்/தனியார் உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : எஸ். மோகன், 2855, பெருமாள் கோவில் தெரு, புதுக்கோட்டை - 622 001.

● செங்குந்த முதலியார், வயது 21, பி.எஸ்ஸி., இதே வகுப்பைச் சார்ந்த நல்ல குணமும், நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. முகவரி: ஆர். குணசேகர், 19, கடலூர் ரோடு, தவளகுப்பம், பாண்டிச்சேரி - 7.

● Wanted suitable bridegroom for Vadamal, Bharadwaja, Pooradam, 26/5'.3"/2000/Private Dip-in Costume Design, (M.A.) girl. Subsect no bar. Contact : N. Venkataraman, 13, Balaji Avenue II, Selaiyur, Madras - 73.

● வடமாள்வரணம், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, 28 வயது, M.Sc., PGDSM, Bank Officer in Delhi பெண்ணுக்கு டில்லியில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு தேவலாம். தொடர்புக்கு T.V. Ramaswamy, 328/5, Sector-2, Rohini, Delhi - 110 085.

● சாலியர், தெலுங்கு, செட்டியார், வயது 30, உயரம் 165 செ.மீ., படிப்பு எம்.ஏ., டைப்ரைட்டிங் பயிற்சி பெற்ற அழகும், குணமும் நிறைந்த நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண்ணுக்கு, மத்திய, மாநில மற்றும் தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. முகவரி : V. Anand, No. 4, 'M' Block, (LIG), Foreshore Estate, Madras - 28.

● Alliance invited Thenkalai girl, 24/152 cm, Uthirattathi, 24 years, Bharatwaj. Father I Class Officer, retired. Grooms 30 years State, Central, Bank. Subsect no bar. Contact horoscope to D.P. Chakravarthy, Sri Nilayam, 28, New Bheemarayar Agraharam Street, Dharapuram - 638 656. Periyar District.

● கடலூரில் சொந்த வீடுள்ள பெற்றோர்கள் அரசுப் பணி மாத்வ கன்னட பிராமண ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஆயில்யம், வயது 23, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. முகவரி : பி. ஜெயராமன், 10, முத்தையா தெரு, லாயிட்ஸ் காலனி அருகில், இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014. போன் : 832959.

● ஸ்ரீரங்கத்தில் வசிக்கும் மாத்வ கன்னட பிராமண ஹரிதஸ கோத்திரம், பூசம், வயது 23, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. முகவரி : பி. ஜெயராமன், 10, முத்தையா தெரு, லாயிட்ஸ் காலனி அருகில், இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014. போன் : 832959.

● Alliance invited for middle class Nair girl, aged 24/ B.Sc., B.Ed., Star Makam, 152 cm, from employed grooms. Contact with horoscope and details. Contact : K, Ramachandran, 128/G Ordnance Estate, Trichy - 16.

● வடமாள், கௌசிகம், 25/155/எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்.,/ கார்த்திகை 8-ம் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த வேலையிலுள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : என். ராஜகோபாலன், 4, முருகப்பா ஆச்சாரி தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.

● Seerkaruneegar, B.Com., Kapilamaharshi, Poosam, 25 years, seeks, alliance from vegetarian grooms, please contact with horoscope and family details to T.D. Devanathan, No. 4, III Cross, 5th Main, C.P.V. Block, Ganganagar, Bangalore - 560 032.

● Kadamartha Maharshi Gothram, Visagam, 2.9.1973/ 22/fair, M.Sc., (B.Ed.,) Maths, Teacher, Rs. 1500/- seeks groom Contact : A. Jaya Simman, 303, Anna Salai, Chengalpattu - 603 002.

● Alliance invited from suitable boys for Bombay based, Tamil Sozhia Vellalar Pillai girl, B.Sc., B.Ed.,/22/160 employed. Contact : S.S. Murthy, D/13, "Ganesh Nivas", (NR. Padwal Compound), J.M. Road, Bhandup, Bombay - 400 078. Phone : 5650520.

● தொண்டைமண்டல சைவ முதலியார், வயது 23, +2, நல்ல அழகும் குணமும் கொண்ட (வட.ஆ.மா./சென்னை பகுதி) பெண்ணுக்கு, படித்த, நல்ல சிறப்பான குடும்பப் பிள்ளையுடன் கூடிய வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். முகவரி : எஸ். மகேஷ், 15, சங்கர் லே அவுட், லக்ஷ்மி புரம், கோவை - 641 004.

● Suitable groom for Saiva Vellala Uthiradam, 27/150 cm, M.Com. (B.Ed.,) quite fair, domestically trained girl. Boys permanently employed in good job preferred. Send horoscope and bio-ddata to S. Kanthasamy, D-12 Sainik Road, Block - 18, Neyveli - 607 803. Ph. STD code 04148/ 23108.

● Alliance invited for good-looking fair, Poorattathi, age 28/155cm, B.Com., Hindi, Visharath, unemployed girl from boys decently employed well settled. Subsect no bar. Contact : V. Venkatachalam, "Sapthagiri", 77/3 Ezhil Nagar, Tiruchirapalli - 620 014.

- Alliance invited for Sozhia Vellala Railway employed girl, aged 25 years, preferably from Trichy. Contact : A.V. Gopalakrishnan, 40, Kumara Koil Street, Tiruvanur - 610 002.
- Iyer Vadama, Kousika, Ayilyam II Padam, girl employed LIC 22, 5'.2", M.Com., fair, from professionals/Bank/Executives in PSU Contact : S. Sivakumar, 13th Street, Jai Nagar, Arumbakkam, Madras - 600 106.
- அகமுடைய முதலியார், சைவ பெண்ணுக்கு, 27, 160 செ.மீ., புனர்பூசம், எம்.காம்., எம்.பில்., சென்னை தனியார் கல்லூரியில் வேலை, சைவ மணமகன், சென்னையில் லெக்சரர் அல்லது பி.ஜி. படித்து வேலை செய்பவர் விரும்பத்தக்கது. ஜாதகம் இதர தகவல்கள் அனுப்பவும். முகவரி : வி. டி. கோசல்ராம், 371, 4வது கிராஸ் தெரு, டாக்டர். ராதாகிருஷ்ணன் நகர், வேலூர் - 632 006.
- தந்தை யாதவர், தாய் கௌசிக தெலுங்கு அய்யர், கேட்டை செவ்வாய் தோஷமுள்ள, 25 வயதுள்ள சென்னை மாநகராட்சி பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரியும் சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள மேற்படி இனங்களின் மணமகனிடமிருந்து ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. முகவரி : எல். ஸ்வாமிநாதன், எண். 2, 4வது தெரு, கோபாலபுரம், வேலூர் - 632 006.
- ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம், பி.காம்., 24/155/5000 டில்லியில் அரசு வேலை பார்க்கும் மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு அதே உட்பிரிவில் பட்டதாரி, கவர்ன்மெண்ட் வேலை பார்க்கு நல்ல வரன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடனும் ஜாதகத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : ஜி. வைத்தியநாதன், 80, தொல்காப்பிய தெரு, அசோக் நகர், லாஸ் பேட்டை, பாண்டிச்சேரி - 605 008.
- Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Aayilyam, (3rd padam), 150 cm, 23, B.A., English type higher, Pvt. Job, 800 seeks alliance from graduate Iyer, employed in Govt/Pvt. Company with horoscope write to K.G. Krishna Murthy, 10/122, K.K. Street, Proddatur, Cuddapah District - 516 360 A.P.
- தெலுங்கு, முலகநாடு, காசியப கோத்திரம், வயது 24, உயரம் 140 செ.மீ., பி.ஏ. இசை, அரசு இசைக் கல்லூரியில் பணிபுரியும், ரேடியோவில் பாடிக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு இசைக் குடும்பத்தைச் சார்ந்த, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : என். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 13, அவினாசிலிங்கம் புதிய குவார்ட்டர்ஸ், ஏ. காலனி, கோவை - 43.
- Thengalai, Kowiskam, Poosam, Iyengar girl, fair, good looking, affluent 23/160, MCA, recruited in a top IT Company alliance invited from professionally qualified well settled boys. Subsect no bar. Contact : R.G. Shirinivasan, 38, Krishna Rao Tank Street, Madurai - 625 001.
- கன்னட பிராமணர், விசுவாமித்திர கோத்திரம், சுவாதி, 35/165 செ.மீ.,/4000 மாத வருமானம், அரசு மருத்துவமனையில் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க : வி. லலிதா, 15, ஆர். கே. நகர், முதல் மெயின் ரோடு, சென்னை - 600 028.
- வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம், வயது 30, எம்.காம்., பி.எட்., படித்த 5'.5", மொத்த 1200/- பிரைவேட் கம்பெனியில் மாற்றத்தக்க வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு இதே பிரிவில் 37 வயதிற்கு மேற்படாத அரசு, தனியார் கம்பெனியில் தமிழ்நாட்டில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : எம். என். ஸ்ரீநிவாசன், 22, பாரதியார் 4வது தெரு, எஸ்.எஸ். காலனி, மதுரை - 625 010.
- நாஞ்சில் வெள்ளாளர், வயது 34, சம்பளம் ரூ. 1200/ வடசென்னை அனல்மின் நிலையத்தில் தற்காலிக தட்டெழுத்தர் வேலை, சிறு குறை, தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : என். சுப்பிரமணியம், சுதந்திர போராட்ட வீரர், 69, புதுத்தெரு, கருக்கு, அம்பத்தூர் அஞ்சல், சென்னை - 53.
- Alliance for Tamil Iyer girl Vadama, Bharadwaja, Makkam, good-looking, graduate 36, 155, from well settled boys within 42. Reply with horoscope to Suresh, 2639 Second Main, V.V. Mohalla, Mysore - 570 002. Ph : 510587.
- ஐயர், வடமாள், கௌதம கோத்திரம், உத்திர நட்சத்திரம், சிவப்பு, வயது 26, உயரம் 157, கவர்ன்மெண்ட் பள்ளி செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியை, சம்பளம் ரூ. 3100, பெண்ணுக்கு, அரசு, வங்கி, ஆசிரியர், எல்.ஐ.சி.யில் தஞ்சை நாகை மாவட்டங்களில் வேலை பார்க்கும் அல்லது கும்பகோணம் பகுதிக்கு மாற்றல் பெறக்கூடிய வரன் தேவை. முகவரி : T.K. Narayanaswamy Iyer, 1/20 Perumal Sannathi, Kanjanur Post, Thuhili (S.O.) - 609 804. Thanjavur District.
- Singaporean girl, B.Sc., (National University of Singapore), 29/152/non-vegetarian, working in Singapore, Salary 1900 (singapore dollars) : Indian rupees : 47,500 caste Muturaja. Seeks Engineer/Computer Science degree holders. Caste Chettiar, Vellalar, Thevar etc. Send all personal particulars, educational qualification to P. Veerappan, Mangalam Post, Musiri, Tiruchirapalli District, South India, Tamil Nadu - 621 205.
- Telugu Balija Naidu girl, fair, 37/156 M.A. B.Ed., M.Phil., Lecturer, Madras seeks Madras graduate bachelor aged below 43 doing decent job/business. Subsect and caste no bar. Contact : A.D. Balaji, 6, Padmanaban Street, Villivakkam, Madras - 600 049. Simple early marriage preferable.
- ரெட்டியார் வயது 26, B.Com., BLIS மணமகளுக்கு அதே இன மணமகன் தேவை. பிறந்த தேதி, நேரம், பிறந்த ஊர், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : வி. சீனிவாசன், 179 மெஜஸ்டிக் காலனி, வளசரவாக்கம், சென்னை - 87.

மணமகன் மணமகள் தேவை

- மாத்வா, கன்னட பிராமின், காசியப கோத்திரம், பெண்ணின் வயது 25, எம்.எஸ்.எம்.சி., மற்றும் டாக்டரேட்டும், சிவந்த, தகுந்த வரன், மற்றும் பெண்ணின் சகோதரர் வயது 28, பி.காம்., மத்திய அரசு வேலை, ரூ. 3000, தனியா பெண்ணிற்கு மட்டும் அல்லது பெண் கொடுத்து, பெண் எடுக்கவோ அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 30871
- Mutual/Individual/alliance for Vadakalai, Haritha Sadhyayam, 25/160cm, M.Sc., B.Ed., fair girl prefer well settled boy and borther handsome Chittirai 27/178/6000 D.E.C.E. (AMIE) Central Railways seeks fair, employed graduate girl. Contact : K. Srinivasan, Retd. AAO/T.N.E.B. 2134A, Sakkanaicker Street, Thanjavur - 613 009.

Printed by V. Murali at the Bharathan Press and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Managing Director : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail)

"ஸன்ஸில்க் என் கூந்தலை அதிக உறுதியாகவும், அழகாகவும் ஆக்குகிறது. ஸில்க் மாதிரியே."

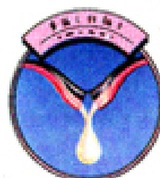
தபு

"நீங்களும் ஸில்க் மாதிரி கூந்தலைப் பெறலாம். ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூ இருந்தால்.



கோலின்
ஃபிலிம் ஹேர்ஸ்டைலிஸ்ட்

ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூவில் மட்டுமே நியூட்ராகேர் உள்ளது.



ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூவில் உள்ள நியூட்ராகேர் ஒவ்வொருமுறையும் விட்டமின் கொண்டு கூந்தலுக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. தொடர்ந்து ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூ உபயோகித்து வந்தால் உங்களுக்கேத் தெரியும். அது எப்படி கூந்தலுக்கு உறுதியும், ஜொலிப்பும் தருகிறது என்று. ஸில்க் மாதிரியே."



ஸன்ஸில்க்

ஷாம்ப்பூ ப்ளஸ் நியூட்ராகேர் கண்டிஷனர்

அதிக உறுதியுடன் ஜொலிக்கும் அதிக அழகான கூந்தலுக்கு.

ளிப்பு பற்றி மேலும் விபரங்களுக்கு எழுதவும்: ஸன்ஸில்க் அட்வைஸரி சர்வீஸ், தபால் பெட்டி எண்: 541, மும்பை-400 001.

HTA.1647.96

MANGAYAR MALAR April
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Sri lanka

இதயம் நல்லெண்ணெய்

நானும் ஒரு கில்லாடி தான்...

என்ன சார்...
என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க?
என்னடா வீட்டுக்காரியை
ஆபீசுக்கு அனுப்பிச்சிட்டு இவன்
சமையல் பண்ணிக்கிட்டு
இருக்கானேன்னா?



இன்னைக்கு வீட்ல விசேஷங்க.
எங்க கல்யாண நாள், அவளுக்கு லீவு
கிடைக்கலை. நான் ஆபீசுக்கு லீவு
போட்டுட்டு என் நளபாகத்தை
ஆரம்பிச்சிட்டேன். சமையலிலே
நானும் ஒரு கில்லாடி தான்.
இருக்கவே இருக்கு
இதயம் நல்லெண்ணெய்.
அதுல சமையல் செஞ்சா சுவையும்
மணமும் பிரமாதம்.

இதயத்திற்கு இதமானது **இதயம் நல்லெண்ணெய்**

இதயம் நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில்
கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது.



DELHI DISTRIBUTOR
M/S. SRI RAMA STORES, Shop No.4, Rama Market,
Munirka, New Delhi - 110 067. Ph. : 6942476 & 662686

BOMBAY DISTRIBUTOR
M/S. P. RAMALINGAM, Near Matunga Railway Station (C. Rly)
Matunga, Bombay - 400 019. Ph. : 4012077, 4022473 & 4026874

Silverspoon